ИП Пономаренко Р.А.

Утверждаю

Директор школы № 30

М.А.Батюшина

МЕНЮ

"16" 12 2024 г.

12-18 лет

1 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	27,63	4,90	7,40	12,70	137,00
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	9,45	5,00	4,50	0,30	61,00
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	250	36,75	7,00	12,90	50,20	346,00
2021	12/1	КАКАО С МОЛОКОМ	200	21,62	4,50	3,50	24,70	150,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,64	3,10	0,30	20,10	95,00
Итого				**98,09**	**24,50**	**28,60**	**108,00**	**789,00**
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	15,15	1,10	0,20	3,80	24,00
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	11,49	2,20	5,80	13,10	116,00
2011	260	ГУЛЯШ	100	98,14	15,00	17,20	3,60	229,00
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	24,00	3,80	6,20	25,70	174,00
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,51	0,00	0,00	9,70	39,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	3,58	5,00	0,40	32,60	154,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,67	4,00	0,50	25,40	122,00
Итого				**159,54**	**31,10**	**30,30**	**113,90**	**858,00**
Полдник								
2023	55	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	140	53,20	10,00	3,10	41,20	301,00
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	20,53	4,60	5,90	0,00	73,00
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	26,40	1,00	0,20	20,20	86,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,92	1,00	0,10	6,40	31,00
Итого				**101,05**	**16,60**	**9,30**	**67,80**	**491,00**
Всего				**358,68**	**72,20**	**68,20**	**289,70**	**2 138,00**

Повар _____ М.В.Богданова