

ИП Пономаренко Р.А.



Утверждаю

Директор школы №20

Летина Э.Е.



МЕНЮ

"__" _____ 2024 г.

12-18 лет

10 день

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карт ы | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, ккал |
|--------------------|----------------|---|-------|---------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2011 | 52 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 100 | 15,80 | 1,40 | 6,10 | 8,30 | 93,00 |
| 2011 | 291 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 69,41 | 16,90 | 10,50 | 35,70 | 305,00 |
| 2021 | 11/1 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 11,66 | 3,40 | 2,40 | 21,30 | 121,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,45 | 3,10 | 0,30 | 20,10 | 95,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,36 | 1,30 | 0,20 | 8,50 | 41,00 |
| Итого | | | | 100,68 | 26,10 | 19,50 | 93,90 | 655,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 100 | 11,11 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 |
| 2011 | 103 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 11,78 | 2,80 | 2,90 | 20,20 | 118,00 |
| 2011 | 271 | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5) | 105 | 63,96 | 12,90 | 23,30 | 9,50 | 299,00 |
| 2011 | 171.1 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 180 | 14,85 | 9,80 | 11,70 | 44,30 | 321,00 |
| 2011 | 389 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 28,80 | 1,00 | 0,20 | 19,60 | 83,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 3,06 | 4,60 | 0,40 | 30,10 | 142,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,70 | 2,00 | 0,30 | 12,70 | 61,00 |
| Итого | | | | 135,26 | 34,20 | 39,00 | 140,20 | 1 048,00 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2023 | 101 | ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ | 140 | 21,52 | 19,80 | 13,40 | 45,00 | 382,00 |
| 2021 | 8/1 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,89 | 0,40 | 0,00 | 10,50 | 44,00 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША) | 100 | 41,67 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |
| Итого | | | | 65,08 | 20,60 | 13,70 | 65,80 | 473,00 |
| Всего | | | | 301,02 | 80,90 | 72,20 | 299,90 | 2 176,00 |

Повар

Кол

(Королева Е.Л)