



МЕНЮ

" 1 " апреля 2024 г.

12-18 лет

6 день

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, ккал |
|--------------------|---------------|---------------------------------------------|-------|---------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2011 | 204 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 200 | 56,63 | 13,50 | 15,90 | 34,10 | 333,00 |
| 2011 | 209 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 12,60 | 5,00 | 4,50 | 0,30 | 61,00 |
| 2021 | 8/1 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,98 | 0,40 | 0,00 | 10,50 | 44,00 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 100 | 13,46 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,45 | 3,10 | 0,30 | 20,10 | 95,00 |
| Итого | | | | 87,12 | 22,40 | 21,10 | 74,80 | 580,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 100 | 22,22 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,00 |
| 2011 | 82 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 14,01 | 2,20 | 5,80 | 13,10 | 116,00 |
| 2011 | 259 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 230 | 121,51 | 21,30 | 23,80 | 16,10 | 387,00 |
| 2021 | 10 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 2,37 | 0,00 | 0,00 | 9,70 | 39,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 3,06 | 4,60 | 0,40 | 30,10 | 142,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 3,40 | 4,00 | 0,50 | 25,40 | 122,00 |
| Итого | | | | 166,57 | 32,90 | 30,60 | 96,90 | 820,00 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2023 | 55 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ | 140 | 53,20 | 24,40 | 15,40 | 58,20 | 472,00 |
| 2008 | | ПРЯНИКИ | 20 | 5,22 | 1,20 | 0,90 | 15,00 | 73,00 |
| 2011 | 386 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ) | 200 | 23,92 | 5,60 | 5,00 | 9,00 | 113,00 |
| Итого | | | | 82,34 | 31,20 | 21,30 | 82,20 | 658,00 |
| Всего | | | | 336,03 | 86,50 | 73,00 | 253,90 | 2 058,00 |

Повар Истмина (А.А.Истмина)



МЕНЮ

" 1 " апреля 2024 г.

7-11 лет

6 день

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|---------------------------------------------|-------|---------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2011 | 204 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 150 | 53,13 | 10,20 | 11,90 | 25,60 | 250,00 |
| 2011 | 209 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 12,60 | 5,00 | 4,50 | 0,30 | 61,00 |
| 2021 | 8 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,40 | 0,20 | 0,00 | 10,10 | 41,00 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 100 | 13,46 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,54 | 1,90 | 0,20 | 12,60 | 59,00 |
| Итого | | | | 82,13 | 17,70 | 17,00 | 58,40 | 458,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 20,00 | 0,50 | 0,10 | 1,50 | 8,00 |
| 2011 | 82 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 13,98 | 2,20 | 5,80 | 13,10 | 116,00 |
| 2011 | 259 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 170 | 89,85 | 15,70 | 17,60 | 16,10 | 287,00 |
| 2021 | 10 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 3,44 | 0,00 | 0,00 | 9,70 | 39,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,06 | 3,80 | 0,30 | 25,10 | 118,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 3,06 | 3,00 | 0,40 | 19,10 | 92,00 |
| Итого | | | | 133,39 | 25,20 | 24,20 | 84,60 | 660,00 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2023 | 55 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ | 100 | 48,83 | 14,60 | 8,90 | 42,70 | 311,00 |
| 2011 | 386 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ) | 200 | 23,92 | 5,60 | 5,00 | 9,00 | 113,00 |
| Итого | | | | 72,75 | 20,20 | 13,90 | 51,70 | 424,00 |
| Всего | | | | 288,27 | 63,10 | 55,10 | 194,70 | 1 542,00 |

Повар Истомина (А.А.Истомина)