

МЕНЮ

" 10 " октября

2024 г.



7-11 лет

9 день

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|---|-------|---------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 20,01 | 0,50 | 0,10 | 1,50 | 8,00 |
| 2011 | 270 | КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5) | 95 | 105,10 | 11,40 | 16,70 | 9,00 | 232,00 |
| 2023 | 51 | КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ | 150 | 15,46 | 6,40 | 7,90 | 37,20 | 245,00 |
| 2011 | 389 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 26,40 | 1,00 | 0,20 | 19,60 | 83,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,32 | 1,50 | 0,10 | 10,00 | 47,00 |
| Итого | | | | 168,29 | 20,80 | 25,00 | 77,30 | 615,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 12,27 | 0,70 | 0,10 | 2,30 | 14,00 |
| 2022 | 4 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ | 250 | 13,02 | 3,00 | 2,80 | 24,10 | 137,00 |
| 2011 | 289 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 170 | 57,08 | 12,20 | 11,40 | 14,80 | 211,00 |
| 2011 | 386 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ) | 180 | 21,53 | 5,00 | 4,50 | 8,10 | 102,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 3,96 | 4,60 | 0,40 | 30,10 | 142,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,67 | 3,30 | 0,40 | 21,20 | 102,00 |
| Итого | | | | 111,53 | 28,80 | 19,60 | 100,60 | 708,00 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2011 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | 26,34 | 4,60 | 7,00 | 12,10 | 130,00 |
| 2022 | 83 | МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ | 200 | 31,20 | 5,60 | 4,90 | 9,30 | 105,00 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) | 100 | 25,91 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
| Итого | | | | 83,45 | 11,10 | 12,10 | 29,50 | 278,00 |
| Всего | | | | 363,27 | 60,70 | 56,70 | 207,40 | 1 601,00 |

Повар А.А. Истомина (А.А. Истомина)

МЕНЮ

" 10 " октября 2024 г.

12-18 лет

9 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 | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 100 | 28,89 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,00 |
| 2011 | 270 | КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5) | 105 | 107,07 | 12,50 | 18,10 | 9,90 | 252,00 |
| 2023 | 51 | КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ | 180 | 18,53 | 7,60 | 9,50 | 44,40 | 293,00 |
| 2011 | 389 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 26,40 | 1,00 | 0,20 | 19,60 | 83,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,98 | 2,30 | 0,20 | 15,10 | 71,00 |
| Итого | | | | 182,87 | 24,20 | 28,10 | 91,50 | 713,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 100 | 15,16 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 |
| 2022 | 4 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ | 250 | 13,02 | 3,00 | 2,80 | 24,10 | 137,00 |
| 2011 | 289 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 59,30 | 17,20 | 22,20 | 18,80 | 344,00 |
| 2011 | 386 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ) | 200 | 22,08 | 5,60 | 5,00 | 9,00 | 113,00 |
| 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 | | | | 116,81 | 35,90 | 31,10 | 113,70 | 894,00 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2011 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 55 | 28,58 | 6,40 | 9,60 | 16,60 | 179,00 |
| 2022 | 83 | МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ | 200 | 31,20 | 5,60 | 4,90 | 9,30 | 105,00 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) | 100 | 27,77 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
| Итого | | | | 87,55 | 12,90 | 14,70 | 34,00 | 327,00 |
| Всего | | | | 387,23 | 73,00 | 73,90 | 239,20 | 1 934,00 |

Повар А.А.Истомина (А.А.Истомина)