

ИП Орлов А.О.



МЕНЮ

" 20 " января 2025 г.

7-11 лет

1 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 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 42 | 31,11 | 4,90 | 7,40 | 12,70 | 137,00 |
| 2011 | 209 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 12,15 | 5,00 | 4,50 | 0,30 | 61,00 |
| 2011 | 174 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА | 200 | 40,61 | 5,60 | 10,40 | 40,30 | 278,00 |
| 2021 | 12 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 21,56 | 4,20 | 3,30 | 14,90 | 108,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,44 | 1,50 | 0,10 | 10,00 | 47,00 |
| Итого | | | | 106,87 | 21,20 | 25,70 | 78,20 | 631,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 20,47 | 0,70 | 0,10 | 2,30 | 14,00 |
| 2011 | 82 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 14,99 | 2,20 | 5,80 | 13,10 | 116,00 |
| 2011 | 260 | ГУЛЯШ | 90 | 91,24 | 13,50 | 15,50 | 3,30 | 206,00 |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 39,42 | 3,30 | 5,30 | 22,30 | 137,00 |
| 2021 | 10 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 3,92 | 0,00 | 0,00 | 9,70 | 39,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,60 | 3,80 | 0,30 | 25,10 | 118,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 3,19 | 2,70 | 0,40 | 17,00 | 82,00 |
| Итого | | | | 176,83 | 26,20 | 27,40 | 92,80 | 712,00 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2023 | 55 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ | 100 | 48,84 | 8,10 | 2,50 | 40,00 | 278,00 |
| 2011 | 389 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 28,80 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 |
| Итого | | | | 77,64 | 9,10 | 2,70 | 60,20 | 364,00 |
| Всего | | | | 361,34 | 56,50 | 55,80 | 231,20 | 1 707,00 |

Повар

А.А. Истомина

ИП Орлов А.О.



Директор школы № 4



МЕНЮ

" 20 " января 2025 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 | 31,11 | 4,90 | 7,40 | 12,70 | 137,00 |
| 2011 | 209 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 12,15 | 5,00 | 4,50 | 0,30 | 61,00 |
| 2011 | 174 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА | 250 | 45,54 | 7,00 | 12,90 | 50,20 | 346,00 |
| 2021 | 12/1 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 24,36 | 4,50 | 3,50 | 24,70 | 150,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,88 | 3,10 | 0,30 | 20,10 | 95,00 |
| Итого | | | | 116,04 | 24,50 | 28,60 | 108,00 | 789,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 100 | 25,26 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 |
| 2011 | 82 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 15,02 | 2,20 | 5,80 | 13,10 | 116,00 |
| 2011 | 260 | ГУЛЯШ | 100 | 101,47 | 15,00 | 17,20 | 3,60 | 229,00 |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 31,51 | 3,80 | 6,20 | 25,70 | 174,00 |
| 2021 | 10 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 3,92 | 0,00 | 0,00 | 9,70 | 39,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 65 | 3,90 | 5,00 | 0,40 | 32,60 | 154,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4,00 | 4,00 | 0,50 | 25,40 | 122,00 |
| Итого | | | | 185,08 | 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 | 22,69 | 4,60 | 5,90 | 0,00 | 73,00 |
| 2011 | 389 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 28,80 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1,00 | 1,00 | 0,10 | 6,40 | 31,00 |
| Итого | | | | 105,69 | 16,60 | 9,30 | 67,80 | 491,00 |
| Всего | | | | 406,87 | 72,20 | 68,20 | 289,70 | 2 138,00 |

Повар

А.А. Устоличев