

**МЕНЮ**

" 26 " октября 2023 г.

7-11 лет**4 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 | 8,18 | 0,50 | 0,10 | 1,50 | 8,00 |
| 2023 | 81 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (90/10) | 100 | 64,70 | 18,90 | 5,90 | 1,80 | 137,00 |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 24,74 | 3,30 | 5,30 | 22,30 | 137,00 |
| 2011 | 389 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 28,80 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,15 | 2,70 | 0,20 | 17,60 | 83,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,04 | 2,00 | 0,30 | 12,70 | 61,00 |
| Итого | | | | 130,61 | 28,40 | 12,00 | 76,10 | 512,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 7,18 | 1,10 | 5,30 | 4,60 | 55,00 |
| 2011 | 113 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 250 | 3,15 | 2,90 | 5,70 | 14,30 | 120,00 |
| 2011 | 288 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 90 | 62,64 | 20,90 | 21,10 | 0,40 | 274,00 |
| 2011 | 331 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331 | 30 | 2,05 | 0,60 | 1,10 | 2,40 | 25,00 |
| 2011 | 171.1 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 150 | 15,28 | 8,20 | 9,70 | 37,00 | 268,00 |
| 2021 | 8 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,34 | 0,20 | 0,00 | 10,10 | 41,00 |
| 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 | | | | 95,45 | 38,30 | 43,40 | 97,40 | 919,00 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2023 | 101 | ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ | 100 | 22,71 | 14,20 | 9,50 | 32,30 | 274,00 |
| 2021 | 8 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,34 | 0,20 | 0,00 | 10,10 | 41,00 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) | 100 | 30,24 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
| Итого | | | | 54,29 | 15,30 | 9,70 | 50,50 | 358,00 |
| Всего | | | | 280,35 | 82,00 | 65,10 | 224,00 | 1 789,00 |

Повар Истомина (А.А.Истомина)

МЕНЮ

" 26 " октября 2023 г.

**12-18 лет****4 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) | 100 | 11,82 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,00 |
| 2023 | 81 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (100/20) | 120 | 65,43 | 22,70 | 7,10 | 2,20 | 164,00 |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 25,18 | 3,80 | 6,20 | 25,70 | 174,00 |
| 2011 | 389 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 28,80 | 1,00 | 0,20 | 19,60 | 83,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,06 | 3,80 | 0,30 | 25,10 | 118,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,36 | 1,30 | 0,20 | 8,50 | 41,00 |
| Итого | | | | 135,65 | 33,40 | 14,10 | 83,60 | 594,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 100 | 11,95 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 91,00 |
| 2011 | 113 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 250 | 3,13 | 2,90 | 5,70 | 14,30 | 120,00 |
| 2011 | 288 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 66,30 | 23,20 | 23,40 | 0,40 | 305,00 |
| 2011 | 331 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331 | 30 | 2,05 | 0,60 | 1,10 | 2,40 | 25,00 |
| 2011 | 171.1 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 180 | 15,29 | 9,80 | 11,70 | 44,30 | 321,00 |
| 2021 | 8/1 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,86 | 0,40 | 0,00 | 10,50 | 44,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 3,06 | 4,60 | 0,40 | 30,10 | 142,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,26 | 2,70 | 0,40 | 17,00 | 82,00 |
| Итого | | | | 105,90 | 46,10 | 51,60 | 126,70 | 1 130,00 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2023 | 101 | ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ | 140 | 21,73 | 19,80 | 13,40 | 45,00 | 382,00 |
| 2021 | 8/1 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,86 | 0,40 | 0,00 | 10,50 | 44,00 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) | 100 | 30,24 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
| Итого | | | | 53,83 | 21,10 | 13,60 | 63,60 | 469,00 |
| Всего | | | | 295,38 | 100,60 | 79,30 | 273,90 | 2 193,00 |

Повар Исмуз (А.А.Истомина)