

ИП Пономаренко Р.А.

Утверждаю

Директор школы № 4

О.С.Кравец /

# МЕНЮ

" 15 " января 2024 г.

7-11 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  |                                |
| <b>Завтрак</b>     |               |   |       |               |                   |              |               |                                |
| 2011               | 204           | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ                   | 150   | 53,13         | 10,20             | 11,90        | 25,60         | 250,00                         |
| 2011               | 209           | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                               | 40    | 14,00         | 5,00              | 4,50         | 0,30          | 61,00                          |
| 2021               | 8             | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200   | 1,37          | 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                          |
| <b>Итого</b>       |               |   |       | <b>83,50</b>  | <b>17,70</b>      | <b>17,00</b> | <b>58,40</b>  | <b>458,00</b>                  |
| <b>Обед</b>        |               |   |       |               |                   |              |               |                                |
| 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   | 13,55         | 2,20              | 5,80         | 13,10         | 116,00                         |
| 2011               | 259           | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                         | 170   | 88,79         | 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                          |
| <b>Итого</b>       |               |   |       | <b>131,90</b> | <b>25,20</b>      | <b>24,20</b> | <b>84,60</b>  | <b>660,00</b>                  |
| <b>Полдник</b>     |               |   |       |               |                   |              |               |                                |
| 2023               | 55            | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ                | 100   | 46,01         | 14,60             | 8,90         | 42,70         | 311,00                         |
| 2011               | 386           | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)              | 200   | 25,48         | 5,60              | 5,00         | 9,00          | 113,00                         |
| <b>Итого</b>       |               |   |       | <b>71,49</b>  | <b>20,20</b>      | <b>13,90</b> | <b>51,70</b>  | <b>424,00</b>                  |
| <b>Всего</b>       |               |   |       | <b>286,89</b> | <b>63,10</b>      | <b>55,10</b> | <b>194,70</b> | <b>1 542,00</b>                |

Повар Исмаилов (А.А.Истомина)

Утверждаю

ИП Поноамренко Р.А.

Директор школы № 4

О.С.Кравец/

# МЕНЮ

" 15 " января 2024 г.



12-18 лет

6 день

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда                          | Выход | Цена, руб.    | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|---|-------|---------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|                  |               |   |       |               | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |   |       |               |                   |              |               |                               |
| 2011             | 204           | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ                   | 200   | 56,63         | 13,50             | 15,90        | 34,10         | 333,00                        |
| 2011             | 209           | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                               | 40    | 14,00         | 5,00              | 4,50         | 0,30          | 61,00                         |
| 2021             | 8/1           | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200   | 1,91          | 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                         |
| <b>Итого</b>     |               |   |       | <b>88,45</b>  | <b>22,40</b>      | <b>21,10</b> | <b>74,80</b>  | <b>580,00</b>                 |
| <b>Обед</b>      |               |   |       |               |                   |              |               |                               |
| 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   | 13,58         | 2,20              | 5,80         | 13,10         | 116,00                        |
| 2011             | 259           | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                         | 230   | 120,08        | 21,30             | 23,80        | 16,10         | 387,00                        |
| 2021             | 10            | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 200   | 3,44          | 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                        |
| <b>Итого</b>     |               |   |       | <b>165,78</b> | <b>32,90</b>      | <b>30,60</b> | <b>96,90</b>  | <b>820,00</b>                 |
| <b>Полдник</b>   |               |   |       |               |                   |              |               |                               |
| 2023             | 55            | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ                | 140   | 48,01         | 24,40             | 15,40        | 58,20         | 472,00                        |
| 2008             |               | ПРЯНИКИ                                     | 20    | 6,78          | 1,20              | 0,90         | 15,00         | 73,00                         |
| 2011             | 386           | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)              | 200   | 25,48         | 5,60              | 5,00         | 9,00          | 113,00                        |
| <b>Итого</b>     |               |   |       | <b>80,27</b>  | <b>31,20</b>      | <b>21,30</b> | <b>82,20</b>  | <b>658,00</b>                 |
| <b>Всего</b>     |               |   |       | <b>334,50</b> | <b>86,50</b>      | <b>73,00</b> | <b>253,90</b> | <b>2 058,00</b>               |

Повар А.А. Истомина