

Утверждаю

ИП Пономаренко Р.А.

Директор школы № 4

Ю.С.Кравец /

# МЕНЮ

" 16 " января 2024 г.



7-11 лет

7 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             | 71            | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)                       | 60    | 20,00         | 0,50              | 0,10         | 1,50          | 8,00                          |
| 2011             | 297           | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5) | 95    | 66,58         | 13,40             | 16,60        | 6,90          | 231,00                        |
| 2011             | 312           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ   | 150   | 27,58         | 3,30              | 5,30         | 22,30         | 137,00                        |
| 2011             | 389           | СОК ФРУКТОВЫЙ   | 200   | 26,40         | 1,00              | 0,20         | 20,20         | 86,00                         |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30    | 1,84          | 2,30              | 0,20         | 15,10         | 71,00                         |
| <b>Итого</b>     |               |   |       | <b>142,40</b> | <b>20,50</b>      | <b>22,40</b> | <b>66,00</b>  | <b>533,00</b>                 |
| <b>Обед</b>      |               |   |       |               |                   |              |               |                               |
| 2011             | 71            | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)                     | 60    | 20,45         | 0,70              | 0,10         | 2,30          | 14,00                         |
| 2011             | 108           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ                                       | 250   | 11,03         | 3,60              | 4,60         | 18,80         | 144,00                        |
| 2011             | 270           | КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)                      | 95    | 90,11         | 11,40             | 16,70        | 9,00          | 232,00                        |
| 2021             | 3             | РИС С ОВОЩАМИ   | 150   | 12,26         | 3,40              | 4,30         | 31,60         | 179,00                        |
| 2021             | 8             | ЧАЙ С САХАРОМ   | 200   | 1,37          | 0,20              | 0,00         | 10,10         | 41,00                         |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30    | 1,84          | 2,30              | 0,20         | 15,10         | 71,00                         |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 30    | 2,04          | 2,00              | 0,30         | 12,70         | 61,00                         |
| <b>Итого</b>     |               |   |       | <b>139,10</b> | <b>23,60</b>      | <b>26,20</b> | <b>99,60</b>  | <b>742,00</b>                 |
| <b>Полдник</b>   |               |   |       |               |                   |              |               |                               |
| 2011             | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ   | 35    | 22,98         | 4,10              | 6,10         | 10,60         | 114,00                        |
| 2022             | 83            | МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ                                    | 200   | 33,80         | 5,60              | 4,90         | 9,30          | 105,00                        |
| 2011             | 338           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)   | 100   | 39,17         | 0,40              | 0,30         | 10,30         | 47,00                         |
| <b>Итого</b>     |               |   |       | <b>95,95</b>  | <b>10,10</b>      | <b>11,30</b> | <b>30,20</b>  | <b>266,00</b>                 |
| <b>Всего</b>     |               |   |       | <b>377,45</b> | <b>54,20</b>      | <b>59,90</b> | <b>195,80</b> | <b>1 541,00</b>               |

Повар Истомина (А.А.Истомина)

**МЕНЮ**

" 16 " января 2024 г.

**12-18 лет****7 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               | 71            | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)                        | 100   | 28,89         | 0,80              | 0,10         | 2,50          | 14,00                          |
| 2011               | 297           | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5) | 105   | 69,54         | 14,70             | 17,90        | 7,70          | 250,00                         |
| 2011               | 312           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ  | 180   | 28,06         | 3,80              | 6,20         | 25,70         | 174,00                         |
| 2011               | 389           | СОК ФРУКТОВЫЙ  | 200   | 26,40         | 1,00              | 0,20         | 19,60         | 83,00                          |
| 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                          |
| <b>Итого</b>       |               |  |       | <b>156,70</b> | <b>24,70</b>      | <b>24,90</b> | <b>84,10</b>  | <b>657,00</b>                  |
| <b>Обед</b>        |               |  |       |               |                   |              |               |                                |
| 2011               | 71            | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)                      | 100   | 25,25         | 1,10              | 0,20         | 3,80          | 24,00                          |
| 2011               | 108           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ  | 250   | 11,03         | 3,60              | 4,60         | 18,80         | 144,00                         |
| 2011               | 270           | КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)                      | 105   | 85,52         | 12,50             | 18,10        | 9,90          | 252,00                         |
| 2021               | 3/1           | РИС С ОВОЩАМИ  | 180   | 14,75         | 4,00              | 5,20         | 38,00         | 215,00                         |
| 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  | 40    | 2,26          | 2,70              | 0,40         | 17,00         | 82,00                          |
| <b>Итого</b>       |               |  |       | <b>145,31</b> | <b>28,50</b>      | <b>28,90</b> | <b>127,30</b> | <b>898,00</b>                  |
| <b>Полдник</b>     |               |  |       |               |                   |              |               |                                |
| 2011               | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ  | 50    | 29,30         | 5,80              | 8,80         | 15,10         | 163,00                         |
| 2022               | 83            | МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ                                     | 200   | 33,80         | 5,60              | 4,90         | 9,30          | 105,00                         |
| 2011               | 338           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)  | 100   | 39,17         | 0,40              | 0,30         | 10,30         | 47,00                          |
| <b>Итого</b>       |               |  |       | <b>102,27</b> | <b>11,80</b>      | <b>14,00</b> | <b>34,70</b>  | <b>315,00</b>                  |
| <b>Всего</b>       |               |  |       | <b>404,28</b> | <b>65,00</b>      | <b>67,80</b> | <b>246,10</b> | <b>1 870,00</b>                |

Повар Исма (А.А.Истомина)