

МЕНЮ

" 24 " января 2024 г.



7-11 лет

3 день

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|---|-------|---------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2005 | 223 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 63,86 | 24,10 | 8,30 | 25,50 | 277,00 |
| | | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 30 | 7,96 | 2,10 | 2,50 | 16,20 | 95,00 |
| 2021 | 12 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 14,43 | 4,20 | 3,30 | 14,90 | 108,00 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 100 | 13,46 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,22 | 1,50 | 0,10 | 10,00 | 47,00 |
| Итого | | | | 100,93 | 32,30 | 14,60 | 76,40 | 574,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 20,00 | 0,50 | 0,10 | 1,50 | 8,00 |
| 2022 | 4 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ | 250 | 15,54 | 2,80 | 4,50 | 23,90 | 148,00 |
| 2023 | 83 | БЕФСТРОГАНОВ | 90 | 37,41 | 10,00 | 17,10 | 3,60 | 200,00 |
| 2011 | 145 | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ | 150 | 15,69 | 3,30 | 10,60 | 22,90 | 205,00 |
| 2021 | 10 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 3,44 | 0,00 | 0,00 | 9,70 | 39,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,45 | 3,10 | 0,30 | 20,10 | 95,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,71 | 2,70 | 0,40 | 17,00 | 82,00 |
| Итого | | | | 97,24 | 22,40 | 33,00 | 98,70 | 777,00 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2023 | 63 | СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ | 70 | 41,08 | 3,70 | 10,20 | 19,00 | 207,00 |
| 2011 | 386 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ) | 180 | 21,53 | 5,00 | 4,50 | 8,10 | 102,00 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД) | 100 | 41,31 | 0,60 | 0,60 | 15,40 | 72,00 |
| Итого | | | | 103,92 | 9,30 | 15,30 | 42,50 | 381,00 |
| Всего | | | | 302,09 | 64,00 | 62,90 | 217,60 | 1 732,00 |

Повар Истомина (А.А.Истомина)



МЕНЮ

" 14 " января 2024 г.

12-18 лет

3 день

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|---|-------|---------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2005 | 223 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 200 | 70,26 | 35,60 | 24,60 | 21,60 | 461,00 |
| | | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 40 | 10,58 | 2,80 | 3,30 | 21,50 | 127,00 |
| 2021 | 12/1 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 16,11 | 4,50 | 3,50 | 24,70 | 150,00 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 100 | 13,46 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,84 | 2,30 | 0,20 | 15,10 | 71,00 |
| Итого | | | | 112,25 | 45,60 | 32,00 | 92,70 | 856,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 100 | 22,22 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,00 |
| 2022 | 4 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ | 250 | 15,54 | 2,80 | 4,50 | 23,90 | 148,00 |
| 2023 | 83 | БЕФСТРОГАНОВ | 100 | 33,08 | 11,10 | 19,00 | 4,00 | 222,00 |
| 2011 | 145 | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ | 180 | 18,81 | 3,90 | 12,70 | 27,50 | 246,00 |
| 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 |
| Итого | | | | 99,55 | 27,20 | 37,20 | 123,10 | 933,00 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2023 | 63 | СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ | 70 | 41,08 | 3,70 | 10,20 | 19,00 | 207,00 |
| 2011 | 386 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ) | 200 | 23,92 | 5,60 | 5,00 | 9,00 | 113,00 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД) | 120 | 41,99 | 0,70 | 0,70 | 18,50 | 86,00 |
| Итого | | | | 106,99 | 10,00 | 15,90 | 46,50 | 406,00 |
| Всего | | | | 318,79 | 82,80 | 85,10 | 262,30 | 2 195,00 |

Повар А.А. Истомина (А.А. Истомина)