

ИП Пономаренко Р.А.

Утверждаю

Директор школы № 14

# МЕНЮ

" 07 " 10 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             | 120           | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ          | 250   | 19,58         | 5,70              | 4,80         | 21,00         | 151,00                        |
| 2008             |               | ПЕЧЕНЬЕ                                       | 45    | 14,39         | 3,40              | 4,40         | 33,50         | 188,00                        |
| 2011             | 386           | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)                | 200   | 23,92         | 5,60              | 5,00         | 9,00          | 113,00                        |
| 2011             | 338           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                        | 100   | 13,47         | 0,40              | 0,40         | 9,80          | 47,00                         |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40    | 2,64          | 3,10              | 0,30         | 20,10         | 95,00                         |
| <b>Итого</b>     |               |   |       | <b>74,00</b>  | <b>18,20</b>      | <b>14,90</b> | <b>93,40</b>  | <b>594,00</b>                 |
| <b>Обед</b>      |               |   |       |               |                   |              |               |                               |
| 2011             | 71            | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 100   | 15,16         | 1,10              | 0,20         | 3,80          | 24,00                         |
| 2011             | 108           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ                   | 250   | 9,96          | 3,60              | 4,60         | 18,80         | 144,00                        |
| 2011             | 259           | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                           | 200   | 122,45        | 19,00             | 21,80        | 20,20         | 353,00                        |
| 2021             | 10            | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                   | 200   | 3,41          | 0,00              | 0,00         | 9,70          | 39,00                         |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 65    | 3,58          | 5,00              | 0,40         | 32,60         | 154,00                        |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 60    | 3,67          | 4,00              | 0,50         | 25,40         | 122,00                        |
| <b>Итого</b>     |               |   |       | <b>158,23</b> | <b>32,70</b>      | <b>27,50</b> | <b>110,50</b> | <b>836,00</b>                 |
| <b>Полдник</b>   |               |   |       |               |                   |              |               |                               |
| 2023             | 55            | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ                  | 140   | 53,20         | 10,00             | 3,10         | 41,20         | 301,00                        |
| 2008             |               | ПЕЧЕНЬЕ                                       | 20    | 6,37          | 1,50              | 2,00         | 14,90         | 83,00                         |
| 2011             | 386           | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)                | 200   | 22,08         | 5,60              | 5,00         | 9,00          | 113,00                        |
| <b>Итого</b>     |               |   |       | <b>81,65</b>  | <b>17,10</b>      | <b>10,10</b> | <b>65,10</b>  | <b>497,00</b>                 |
| <b>Всего</b>     |               |   |       | <b>313,88</b> | <b>68,00</b>      | <b>52,50</b> | <b>269,00</b> | <b>1 927,00</b>               |

Повар

*Алекс*

*Козачова И.В.*

