

ИП Пономаренко Р.А.

Пономаренко  
Руслан  
Александрович

3

Утверждаю

Директор школы № 14

## МЕНЮ

" 24 " 12 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>   |               |  |       |               |                   |              |               |                               |
| 2008             |               | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ            | 60    | 18,72         | 1,10              | 5,30         | 4,60          | 55,00                         |
| 2011             | 289           | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                  | 200   | 86,75         | 14,40             | 13,40        | 17,40         | 248,00                        |
| 2011             | 389           | СОК ФРУКТОВЫЙ                                  | 200   | 26,40         | 1,00              | 0,20         | 20,20         | 86,00                         |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 20    | 1,32          | 1,50              | 0,10         | 10,00         | 47,00                         |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 20    | 1,46          | 1,30              | 0,20         | 8,50          | 41,00                         |
| <b>Итого</b>     |               |  |       | <b>134,65</b> | <b>19,30</b>      | <b>19,20</b> | <b>60,70</b>  | <b>477,00</b>                 |
| <b>Обед</b>      |               |  |       |               |                   |              |               |                               |
| 2011             | 71            | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО<br>СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60    | 20,01         | 0,50              | 0,10         | 1,50          | 8,00                          |
| 2011             | 82            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ                | 250   | 11,47         | 2,20              | 5,80         | 13,10         | 116,00                        |
| 2023             | 83            | БЕФСТРОГАНОВ                                   | 90    | 34,14         | 11,20             | 28,60        | 5,00          | 334,00                        |
| 2021             | 3             | РИС С ОВОЩАМИ                                  | 150   | 11,61         | 3,40              | 4,30         | 31,60         | 179,00                        |
| 2021             | 8             | ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 200   | 1,32          | 0,20              | 0,00         | 10,10         | 41,00                         |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 30    | 1,98          | 2,30              | 0,20         | 15,10         | 71,00                         |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 30    | 2,20          | 2,00              | 0,30         | 12,70         | 61,00                         |
| <b>Итого</b>     |               |  |       | <b>82,73</b>  | <b>21,80</b>      | <b>39,30</b> | <b>89,10</b>  | <b>810,00</b>                 |
| <b>Полдник</b>   |               |  |       |               |                   |              |               |                               |
| 2011             | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                              | 40    | 26,34         | 4,60              | 7,00         | 12,10         | 130,00                        |
| 2022             | 83            | МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ<br>УПАКОВКЕ              | 200   | 31,20         | 5,60              | 4,90         | 9,30          | 105,00                        |
| 2011             | 338           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)                       | 100   | 38,46         | 0,60              | 0,60         | 15,40         | 72,00                         |
| <b>Итого</b>     |               |  |       | <b>96,00</b>  | <b>10,80</b>      | <b>12,50</b> | <b>36,80</b>  | <b>307,00</b>                 |
| <b>Всего</b>     |               |  |       | <b>313,38</b> | <b>51,90</b>      | <b>71,00</b> | <b>186,60</b> | <b>1 594,00</b>               |

Повар

Жазакова И.В.