

МЕНЮ



" 02 " декабря 2024 г.

12-18 лет

1 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	
Завтрак								
2011	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	27,93	4,90	7,40	12,70	137,00
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	9,45	5,00	4,50	0,30	61,00
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	250	28,27	7,00	12,90	50,20	346,00
2021	12/1	КАКАО С МОЛОКОМ	200	19,42	4,50	3,50	24,70	150,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,02	3,10	0,30	20,10	95,00
Итого				88,09	24,50	28,60	108,00	789,00
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	15,15	1,10	0,20	3,80	24,00
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	11,49	2,20	5,80	13,10	116,00
2011	260	ГУЛЯШ	100	98,19	15,00	17,20	3,60	229,00
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	29,52	3,80	6,20	25,70	174,00
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,51	0,00	0,00	9,70	39,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,92	5,00	0,40	32,60	154,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	4,00	0,50	25,40	122,00
Итого				166,74	31,10	30,30	113,90	858,00
Полдник								
2023	55	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	140	32,34	10,00	3,10	41,20	301,00
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	20,53	4,60	5,90	0,00	73,00
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	26,40	1,00	0,20	20,20	86,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,83	1,00	0,10	6,40	31,00
Итого				80,10	16,60	9,30	67,80	491,00
Всего				334,93	72,20	68,20	289,70	2 138,00

Повар



Директор школы № 14

В.А. Попова

МЕНЮ

" 02 " декабря 2024 г.

7-11 лет**1 день**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак								
2011	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	27,93	4,90	7,40	12,70	137,00
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	9,45	5,00	4,50	0,30	61,00
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	30,63	5,60	10,40	40,30	278,00
2021	12	КАКАО С МОЛОКОМ	200	19,27	4,20	3,30	14,90	108,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,51	1,50	0,10	10,00	47,00
Итого				88,79	21,20	25,70	78,20	631,00
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	12,27	0,70	0,10	2,30	14,00
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	11,47	2,20	5,80	13,10	116,00
2011	260	ГУЛЯШ	90	88,24	13,50	15,50	3,30	206,00
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	29,01	3,30	5,30	22,30	137,00
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,51	0,00	0,00	9,70	39,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,78	3,80	0,30	25,10	118,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	2,70	0,40	17,00	82,00
Итого				150,92	26,20	27,40	92,80	712,00
Полдник								
2023	55	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	100	30,60	8,10	2,50	40,00	278,00
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	26,40	1,00	0,20	20,20	86,00
Итого				57,00	9,10	2,70	60,20	364,00
Всего				296,71	56,50	55,80	231,20	1 707,00

Повар

В.А. Попова (*Попова*)