

## МЕНЮ

" 06 " марта 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   |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |  |       |               |                   |              |               |                               |
| 2005             | 223           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                         | 150   | 61,05         | 26,70             | 18,50        | 21,30         | 366,00                        |
|                  |               | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ                             | 25    | 7,15          | 1,80              | 2,10         | 13,50         | 80,00                         |
| 2011             | 338           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                       | 100   | 13,47         | 0,40              | 0,40         | 9,80          | 47,00                         |
| 2021             | 8             | ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200   | 1,32          | 0,20              | 0,00         | 10,10         | 41,00                         |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 25    | 1,90          | 1,90              | 0,20         | 12,60         | 59,00                         |
| Итого            |               |  |       | <b>84,89</b>  | <b>31,00</b>      | <b>21,20</b> | <b>67,30</b>  | <b>593,00</b>                 |
| <b>Обед</b>      |               |  |       |               |                   |              |               |                               |
| 2011             | 71            | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)  | 60    | 20,01         | 0,50              | 0,10         | 1,50          | 8,00                          |
| 2022             | 4             | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ          | 250   | 13,44         | 3,00              | 2,80         | 24,10         | 137,00                        |
| 2011             | 270           | КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5) | 95    | 101,33        | 11,40             | 16,70        | 9,00          | 232,00                        |
| 2011             | 145           | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ                  | 150   | 16,13         | 3,30              | 10,60        | 22,90         | 205,00                        |
| 2021             | 10            | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                  | 200   | 3,51          | 0,00              | 0,00         | 9,70          | 39,00                         |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 40    | 3,02          | 3,10              | 0,30         | 20,10         | 95,00                         |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 35    | 2,32          | 2,30              | 0,30         | 14,80         | 71,00                         |
| Итого            |               |  |       | <b>159,76</b> | <b>23,60</b>      | <b>30,80</b> | <b>102,10</b> | <b>787,00</b>                 |
| <b>Полдник</b>   |               |  |       |               |                   |              |               |                               |
| 2023             | 63            | СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ                             | 70    | 39,22         | 3,80              | 10,30        | 19,00         | 207,00                        |
| 2011             | 386           | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)               | 180   | 21,53         | 5,00              | 4,50         | 8,10          | 102,00                        |
| 2011             | 338           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)                     | 100   | 23,14         | 0,90              | 0,20         | 8,10          | 43,00                         |
| Итого            |               |  |       | <b>83,89</b>  | <b>9,70</b>       | <b>15,00</b> | <b>35,20</b>  | <b>352,00</b>                 |
| Всего            |               |  |       | <b>328,54</b> | <b>64,30</b>      | <b>67,00</b> | <b>204,60</b> | <b>1 732,00</b>               |

Повар Орлов Орлова



## МЕНЮ

"06" ноября 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   |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |   |       |               |                   |              |               |                               |
| 2005             | 223           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                          | 200   | 60,59         | 35,60             | 24,60        | 29,40         | 492,00                        |
|                  |               | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ                              | 35    | 8,86          | 2,40              | 2,90         | 18,90         | 111,00                        |
| 2011             | 338           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                        | 100   | 13,47         | 0,40              | 0,40         | 9,80          | 47,00                         |
| 2021             | 8/1           | ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 200   | 1,88          | 0,40              | 0,00         | 10,50         | 44,00                         |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 30    | 2,27          | 2,30              | 0,20         | 15,10         | 71,00                         |
| <b>Итого</b>     |               |   |       | <b>87,07</b>  | <b>41,10</b>      | <b>28,10</b> | <b>83,70</b>  | <b>765,00</b>                 |
| <b>Обед</b>      |               |   |       |               |                   |              |               |                               |
| 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   | 13,44         | 3,00              | 2,80         | 24,10         | 137,00                        |
| 2011             | 270           | КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5) | 105   | 102,17        | 12,50             | 18,10        | 9,90          | 252,00                        |
| 2011             | 145           | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ                   | 180   | 19,34         | 3,90              | 12,70        | 27,50         | 246,00                        |
| 2021             | 10            | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                   | 200   | 3,51          | 0,00              | 0,00         | 9,70          | 39,00                         |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40    | 3,02          | 3,10              | 0,30         | 20,10         | 95,00                         |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 60    | 3,96          | 4,00              | 0,50         | 25,40         | 122,00                        |
| <b>Итого</b>     |               |   |       | <b>167,66</b> | <b>27,30</b>      | <b>34,50</b> | <b>119,20</b> | <b>905,00</b>                 |
| <b>Полдник</b>   |               |   |       |               |                   |              |               |                               |
| 2023             | 63            | СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ                              | 70    | 39,26         | 3,80              | 10,30        | 19,00         | 207,00                        |
| 2011             | 386           | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)                | 200   | 22,08         | 5,60              | 5,00         | 9,00          | 113,00                        |
| 2011             | 338           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)                      | 100   | 23,14         | 0,90              | 0,20         | 8,10          | 43,00                         |
| <b>Итого</b>     |               |   |       | <b>84,48</b>  | <b>10,30</b>      | <b>15,50</b> | <b>36,10</b>  | <b>363,00</b>                 |
| <b>Всего</b>     |               |   |       | <b>339,21</b> | <b>78,70</b>      | <b>78,10</b> | <b>239,00</b> | <b>2 033,00</b>               |

Повар