

Утверждаю



## МЕНЮ

" 26 " января 2025 г.

7-11 лет

8 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	
<b>Завтрак</b>								
2008		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60		1,02	3,78	4,38	55,80
2011		РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ С ОВОЩАМИ	110		11,23	5,03	5,30	1 161,20
2021		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150		2,85	4,55	21,19	140,00
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,02	5,60	5,10	19,24	145,09
		ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,52	0,16	9,84	46,88
		РЖАНОЙ	20		1,32	0,24	7,92	34,16
<b>Итого</b>					<b>23,54</b>	<b>18,86</b>	<b>67,87</b>	<b>1 583,13</b>
<b>Обед</b>								
2011		САЛАТ ИЗ СБОРНЫХ ОВОЩЕЙ	60		0,91	6,10	2,65	38,72
2011		СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200		2,25	4,26	11,05	96,93
2011		БИТОЧЕК ИЗ КУР	90		13,10	9,99	13,14	185,43
2021		КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150		4,18	3,75	24,98	150,96
2008		ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,20	0,00	9,24	37,69
2008		РЖАНОЙ	40		3,04	0,32	19,68	93,76
		ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,98	0,36	11,88	51,24
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	125/110		0,44	0,44	10,78	51,70
<b>Итого</b>					<b>26,10</b>	<b>25,22</b>	<b>103,40</b>	<b>706,43</b>
<b>Полдник</b>								
2011	3	САЛАТ СТЕПНОЙ	100		1,31	3,72	7,52	8,49
2022	83	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35		4,44	8,68	7,42	126,32
2022	83	СОК	200		1,00	0,15	20,70	94,00
2022	83	ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,32	0,24	7,92	34,16
<b>Итого</b>					<b>8,07</b>	<b>12,79</b>	<b>43,56</b>	<b>262,97</b>
<b>Всего</b>					<b>57,71</b>	<b>56,87</b>	<b>214,83</b>	<b>2 552,53</b>

Утверждаю

Директор школы №14

И.Л. Попова



# МЕНЮ

" 20 " *января* 2025 г.

8 день

12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>									
2008		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100		1,70	6,30	7,30	93,00	
2011		РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ С ОВОЩАМИ	120		12,25	5,50	5,78	175,90	
2021		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180		3,42	5,46	5,43	168,00	
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,02	5,60	5,10	19,24	145,09	
		ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,52	0,16	9,84	46,88	
		РЖАНОЙ	30		1,98	0,36	11,88	51,24	
<b>Итого</b>						<b>26,47</b>	<b>22,88</b>	<b>59,47</b>	<b>680,11</b>
<b>Обед</b>									
2011		САЛАТ ИЗ СБОРНЫХ ОВОЩЕЙ	80		1,21	8,13	3,54	91,70	
2011		СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250		2,81	5,33	13,82	121,20	
2011		БИТОЧЕК ИЗ КУР	100		14,60	11,10	14,60	206,03	
2021		КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180		5,02	4,50	29,98	181,15	
2008		ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,20	0,00	9,24	37,69	
2008		РЖАНОЙ	55		4,18	0,44	27,06	128,92	
		ПШЕНИЧНЫЙ	36		2,38	0,43	14,26	61,49	
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	125/110		0,44	0,44	10,78	51,70	
<b>Итого</b>						<b>30,84</b>	<b>30,37</b>	<b>123,28</b>	<b>879,88</b>
<b>Полдник</b>									
2011	3	САЛАТ СТЕПНОЙ	100		1,31	3,72	7,52	8,49	
2022	83	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35		4,44	8,68	7,42	126,32	
2022	83	СОК	200		1,00	0,15	20,70	94,00	
2022	83	ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,32	0,24	7,92	34,16	
<b>Итого</b>						<b>8,07</b>	<b>12,79</b>	<b>43,56</b>	<b>262,97</b>
<b>Всего</b>						<b>65,38</b>	<b>66,04</b>	<b>226,31</b>	<b>1 822,96</b>

Повар

*И.Л. Попова*

