

Утверждаю



Директор школы №14

МОУ  
СОШ № 14 г. Платавцева

## МЕНЮ

" 21 " август 2025 г.

7-11 лет

6 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>								
	22-16	ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК	60		1,70	0,10	3,50	28,60
	301-13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		12,70	18,00	5,30	225,50
	ТТК	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200		0,00	0,00	23,00	92,00
	112-13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	112/100		0,40	0,30	10,30	45,50
	108-13	ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,52	0,16	9,84	46,88
	109-13	РЖАНОЙ	20		1,32	0,24	7,92	34,16
<b>Итого</b>					<b>17,64</b>	<b>18,80</b>	<b>59,86</b>	<b>472,64</b>
<b>Обед</b>								
	78-04	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60		1,44	4,26	6,24	69,00
	132-04	РАСОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10		1,30	2,36	12,80	109,86
	437-04	ГУЛЯШ	50/50		12,70	16,13	3,70	218,70
	510-04	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150		3,61	3,76	22,39	138,11
	108-13	ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,04	0,32	19,68	93,76
	109-13	РЖАНОЙ	30		1,98	0,36	11,88	51,24
	ПРОМ.	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (МАРМЕЛАД)	30		0,00	0,00	23,82	28,80
	ПРОМ.	СОК	200		1,34	0,60	15,36	64,00
<b>Итого</b>					<b>25,41</b>	<b>27,79</b>	<b>115,87</b>	<b>773,47</b>
<b>Полдник</b>								
	50-16	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	60		2,34	4,83	2,70	62,93
	54-5М	КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ	90		13,60	3,89	9,27	125,76
	ПРОМ.	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200		5,40	5,00	21,60	133,00
	109-13	РЖАНОЙ	20		1,32	0,24	7,92	34,16
<b>Итого</b>					<b>22,66</b>	<b>13,96</b>	<b>41,49</b>	<b>355,85</b>
<b>Всего</b>					<b>65,71</b>	<b>60,55</b>	<b>217,22</b>	<b>1 601,96</b>

Повар

*(подпись)*



Утверждаю



# МЕНЮ

" 21 " *сентября* 2025 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>								
302-13		ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200		13,30	15,73	7,20	261,50
ТТК		КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200		0,00	0,00	23,00	92,00
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	112/100		0,40	0,30	10,30	45,50
108-13		ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,04	0,32	19,68	93,76
109-13		РЖАНОЙ	30		1,98	0,36	11,88	51,24
<b>Итого</b>					<b>18,72</b>	<b>16,71</b>	<b>72,06</b>	<b>544,00</b>
<b>Обед</b>								
	78-04	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80		1,73	5,60	9,07	95,20
	54-15с-22	РАСОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10		1,48	2,13	12,00	72,95
	437-04	ГУЛЯШ	50/50		12,70	16,13	3,70	218,70
	510-04	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180		4,03	4,51	26,90	165,80
	108-13	ПШЕНИЧНЫЙ	55		4,18	0,44	27,06	128,92
	109-13	РЖАНОЙ	36		2,38	0,43	14,26	61,49
	пром.	СОК	200		1,34	0,60	15,36	64,00
	100-13	СЫР ПОРЦИОННО	15		3,15	4,43	0,00	53,75
<b>Итого</b>					<b>30,99</b>	<b>34,27</b>	<b>108,35</b>	<b>860,81</b>
<b>Полдник</b>								
	50-16	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	80		3,12	6,44	3,60	83,92
	54-5М	КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ	90		13,60	3,89	9,27	125,76
	ПРОМ.	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200		5,40	5,00	21,60	133,00
	109-13	РЖАНОЙ	24		0,16	0,29	9,50	41,00
<b>Итого</b>					<b>22,28</b>	<b>15,62</b>	<b>43,97</b>	<b>383,68</b>
<b>Всего</b>					<b>71,99</b>	<b>15,62</b>	<b>224,38</b>	<b>1 788,49</b>

Повар *[Signature]* ( *[Signature]* )

