

Утверждаю



МЕНЮ

" 28 " января 2025 г.

7-11 лет

7 день

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008		ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	60		0,70	0,10	2,30	12,80
2011		ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	60/30		7,70	7,68	11,24	166,69
2021		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150		3,18	4,25	19,78	130,66
		СОК	200	1,02	1,00	0,20	20,20	92,00
		ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,52	0,16	9,84	46,88
		РЖАНОЙ	20		1,32	0,24	7,92	34,16
Итого					15,42	12,63	71,28	483,19
Обед								
2011		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60		0,90	0,10	12,90	56,80
2011		СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/25		3,06	5,64	10,41	118,34
2011		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ ОЛОКОМ	190		20,08	23,70	34,21	390,34
2021		КОМПОТ И СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,30	0,00	17,18	69,65
2008		ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,04	0,32	19,68	93,76
2008		РЖАНОЙ	30		1,98	0,36	11,88	51,24
Итого					29,36	30,12	106,26	780,13
Полдник								
2011	3	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100		5,80	6,50	6,84	128,40
2022	83	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		4,82	3,63	13,76	106,33
2022	83	ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,32	0,24	7,92	34,16
2022	83	РЖАНОЙ	20		1,52	0,16	9,84	46,88
Итого					13,46	10,53	38,36	315,77
Всего					58,24	53,28	215,90	1 579,09

Повар И.А. (И.И.И.И.И.)

Утверждаю



МЕНЮ

" 22 " января 2025 г.

12-18 лет

7 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008		ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	100		1,17	0,17	3,83	21,30
2011		ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	90/30		11,00	11,16	15,52	239,41
2021		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180		3,82	5,10	23,74	156,80
		СОК	200		1,00	0,00	20,20	92,00
		ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,04	0,32	19,68	93,76
		РЖАНОЙ	30		1,98	0,36	11,88	51,24
Итого					22,01	17,11	94,85	654,51
Обед								
2011		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕРНОСЛИВОМ	80		0,90	0,10	12,90	75,73
2011		СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25		3,06	5,64	10,41	148,50
2011		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ ОЛОКОМ	220		20,08	23,70	34,21	444,40
2021		КОМПОТ И СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,30	0,00	17,18	69,65
2008		ПШЕНИЧНЫЙ	55		3,04	0,32	19,68	128,92
2008		РЖАНОЙ	36		1,98	0,36	11,88	61,49
Итого					29,36	30,12	106,26	928,69
Полдник								
2011	3	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120		5,96	7,80	7,68	154,08
2022	83	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		4,82	4,82	13,76	106,33
2022	83	ПШЕНИЧНЫЙ	24		0,16	0,16	9,50	41,00
2022	83	РЖАНОЙ	20		1,52	1,52	9,84	46,88
Итого					12,46	14,30	40,78	348,29
Всего					63,83	61,53	241,89	1 931,49

Повар

(Подпись)

