

Утверждаю



Директор школы №14

Л. Полтавцева

МЕНЮ

" 31 " января 2025 г.

7-11 лет

10 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008		АЗУ	200		15,79	15,75	16,64	263,91
2011		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,30	0,00	17,18	69,65
2021		ПШЕНИЧНЫЙ	20		152,00	0,16	9,84	46,88
		РЖАНОЙ	20		1,32	0,24	7,92	34,16
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	155		1,50	5,00	21,00	94,50
Итого					170,91	21,15	72,58	509,10
Обед								
2011		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО-КОРЕЙСКИ	60		1,20	4,20	6,00	68,00
2011		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/5		1,70	3,31	6,77	94,15
2011		КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90		11,56	14,42	13,88	209,80
2021		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150		5,40	4,89	32,81	134,00
2008		КАКАО НА МОЛОКЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200		5,84	4,68	19,33	130,39
2008		ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,80	0,40	24,60	117,20
		РЖАНОЙ	30		1,98	0,36	11,88	51,24
Итого					31,48	32,26	115,27	804,78
Полдник								
2011	3	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200		5,40	5,00	21,60	133,00
2022	83	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50		4,64	0,99	26,11	132,00
2022	83	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ЯБЛОКАМИ	150		10,17	5,60	38,63	137,00
Итого					20,21	11,59	86,34	402,00
Всего					222,60	65,00	274,19	1 715,88

Утверждаю



Директор школы №14

МБОУ

И.Л. Долтавцева

МЕНЮ

" 31 " января 2025 г.

12-18 лет

10 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
		АЗУ	225		16,80	19,00	17,19	312,90
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,30	0,00	17,18	69,65
		ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,04	0,32	19,68	93,76
		РЖАНОЙ	30		1,98	0,36	11,88	51,24
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	145/100		1,50	5,00	21,00	94,50
Итого					23,62	24,68	86,93	622,05
Обед								
		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО-КОРЕЙСКИ	80		1,60	5,66	8,00	91,00
		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/5		2,09	3,91	8,42	155,44
		КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100		12,84	16,02	15,42	233,10
		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180		5,48	5,90	39,40	160,80
		КАКАО НА МОЛОКЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200		5,84	4,68	19,33	130,39
		ПШЕНИЧНЫЙ	55		4,18	0,44	27,06	128,92
		РЖАНОЙ	36		2,38	0,43	14,26	61,49
Итого					34,41	37,04	131,89	961,14
Полдник								
		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200		5,40	5,00	21,60	133,00
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50		4,64	0,99	26,11	132,00
		ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ЯБЛОКАМИ	150		10,17	5,60	38,63	137,00
Итого					20,21	11,59	86,34	402,00
Всего					78,24	73,31	305,16	1 985,19

Повар

(Подпись)

