

ИП Орлов А.О.

Утверждаю



Директор школы № 1

**МЕНЮ**  
 " 12 " декабря 2023 г.

7-11 лет

2 день

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда                         | Выход | Цена, руб.    | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|--|-------|---------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|                  |               |  |       |               | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |  |       |               |                   |              |               |                               |
| 2008             |               | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ           | 60    | 7,18          | 1,10              | 5,30         | 4,60          | 55,00                         |
| 2011             | 271           | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5) | 95    | 72,17         | 11,70             | 21,50        | 8,60          | 275,00                        |
| 2011             | 203           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ       | 150   | 13,43         | 5,50              | 5,80         | 30,50         | 195,00                        |
| 2011             | 389           | СОК ФРУКТОВЫЙ                              | 200   | 28,80         | 1,00              | 0,20         | 20,20         | 86,00                         |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 20    | 1,44          | 1,50              | 0,10         | 10,00         | 47,00                         |
| <b>Итого</b>     |               |  |       | <b>123,02</b> | <b>20,80</b>      | <b>32,90</b> | <b>73,90</b>  | <b>658,00</b>                 |
| <b>Обед</b>      |               |  |       |               |                   |              |               |                               |
| 2011             | 52            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ                   | 60    | 9,16          | 0,80              | 3,70         | 5,00          | 56,00                         |
| 2011             | 108           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ                | 250   | 11,34         | 3,60              | 4,60         | 18,80         | 144,00                        |
| 2011             | 291           | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                              | 170   | 67,22         | 14,40             | 8,90         | 30,40         | 260,00                        |
| 2021             | 8             | ЧАЙ С САХАРОМ                              | 200   | 1,34          | 0,20              | 0,00         | 10,10         | 41,00                         |
| 2011             | 338           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                     | 100   | 15,33         | 0,40              | 0,40         | 9,80          | 47,00                         |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 50    | 3,60          | 3,80              | 0,30         | 25,10         | 118,00                        |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 30    | 1,76          | 2,00              | 0,30         | 12,70         | 61,00                         |
| <b>Итого</b>     |               |  |       | <b>109,75</b> | <b>25,20</b>      | <b>18,20</b> | <b>111,90</b> | <b>727,00</b>                 |
| <b>Полдник</b>   |               |  |       |               |                   |              |               |                               |
| 2008             |               | ПРЯНИКИ                                    | 30    | 3,35          | 1,80              | 1,40         | 22,50         | 110,00                        |
| 2022             | 83            | МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ             | 200   | 35,75         | 5,60              | 4,90         | 9,30          | 105,00                        |
| 2011             | 338           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)                   | 100   | 30,24         | 0,90              | 0,20         | 8,10          | 43,00                         |
| <b>Итого</b>     |               |  |       | <b>69,34</b>  | <b>8,30</b>       | <b>6,50</b>  | <b>39,90</b>  | <b>258,00</b>                 |
| <b>Всего</b>     |               |  |       | <b>302,11</b> | <b>54,30</b>      | <b>57,60</b> | <b>225,70</b> | <b>1 643,00</b>               |

Повар

*Мешкова Д. С.*



*Е.А. Терюшова*

## МЕНЮ

" 13 " декабря 2023 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   | 62,78         | 24,10             | 8,30         | 25,50         | 277,00                        |
|                  |               | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ                            | 30    | 7,96          | 2,10              | 2,50         | 16,20         | 95,00                         |
| 2021             | 12            | КАКАО С МОЛОКОМ                             | 200   | 10,44         | 4,20              | 3,30         | 14,90         | 108,00                        |
| 2011             | 338           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                      | 100   | 15,33         | 0,40              | 0,40         | 9,80          | 47,00                         |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20    | 1,51          | 1,50              | 0,10         | 10,00         | 47,00                         |
| <b>Итого</b>     |               |   |       | <b>98,02</b>  | <b>32,30</b>      | <b>14,60</b> | <b>76,40</b>  | <b>574,00</b>                 |
| <b>Обед</b>      |               |   |       |               |                   |              |               |                               |
| 2011             | 71            | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60    | 8,18          | 0,50              | 0,10         | 1,50          | 8,00                          |
| 2022             | 4             | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ         | 250   | 18,46         | 2,80              | 4,50         | 23,90         | 148,00                        |
| 2023             | 83            | БЕФСТРОГАНОВ                                | 90    | 39,99         | 10,00             | 17,10        | 3,60          | 200,00                        |
| 2011             | 145           | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ                 | 150   | 18,54         | 3,30              | 10,60        | 22,90         | 205,00                        |
| 2021             | 10            | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 200   | 3,42          | 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                                 | 40    | 2,64          | 2,70              | 0,40         | 17,00         | 82,00                         |
| <b>Итого</b>     |               |   |       | <b>94,25</b>  | <b>22,40</b>      | <b>33,00</b> | <b>98,70</b>  | <b>777,00</b>                 |
| <b>Полдник</b>   |               |   |       |               |                   |              |               |                               |
| 2023             | 63            | СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ                            | 70    | 48,66         | 3,70              | 10,20        | 19,00         | 207,00                        |
| 2011             | 386           | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)              | 180   | 20,59         | 5,00              | 4,50         | 8,10          | 102,00                        |
| 2011             | 338           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)                    | 100   | 43,95         | 0,60              | 0,60         | 15,40         | 72,00                         |
| <b>Итого</b>     |               |   |       | <b>113,20</b> | <b>9,30</b>       | <b>15,30</b> | <b>42,50</b>  | <b>381,00</b>                 |
| <b>Всего</b>     |               |   |       | <b>305,47</b> | <b>64,00</b>      | <b>62,90</b> | <b>217,60</b> | <b>1 732,00</b>               |

Повар

*Мешетова Д.С.*

*Мешетова Д.С.*





