

ИП Орлов А.О.



Утверждаю

Директор школы № 1

*С.М. Терехова*

**МЕНЮ**

" 12 " января 2024 г.

12-18 лет

| 5 день           |               | Наименование блюда                            | Выход | Цена, руб. | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|---|-------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| Сборник рецептур | № техн. карты |   |       |            | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |   |       |            |                   |         |             |                               |
|                  |               |   | 100   | 9,82       | 1,60              | 5,10    | 5,30        | 76,00                         |
| 2023             | 103           | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                     | 200   | 75,39      | 16,90             | 10,50   | 35,70       | 305,00                        |
| 2011             | 291           | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                 | 200   | 3,44       | 0,00              | 0,00    | 9,70        | 39,00                         |
| 2021             | 10            | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                   | 40    | 3,02       | 3,10              | 0,30    | 20,10       | 95,00                         |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 20    | 1,32       | 1,30              | 0,20    | 8,50        | 41,00                         |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   |       | 92,99      | 22,90             | 16,10   | 79,30       | 556,00                        |
| <b>Итого</b>     |               |   |       |            |                   |         |             |                               |
| <b>Обед</b>      |               |   |       |            |                   |         |             |                               |
| 2011             | 71            | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 100   | 25,25      | 1,10              | 0,20    | 3,80        | 24,00                         |
| 2011             | 102           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                   | 250   | 9,54       | 5,70              | 5,40    | 18,90       | 147,00                        |
| 2011             | 269           | БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)     | 105   | 71,43      | 15,80             | 24,50   | 12,60       | 333,00                        |
| 2011             | 203           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ          | 180   | 15,57      | 6,60              | 7,60    | 41,90       | 262,00                        |
| 2011             | 389           | СОК ФРУКТОВЫЙ                                 | 200   | 26,40      | 1,00              | 0,20    | 19,60       | 83,00                         |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 60    | 3,78       | 4,60              | 0,40    | 30,10       | 142,00                        |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 20    | 1,10       | 1,30              | 0,20    | 8,50        | 41,00                         |
|                  |               |   |       | 153,07     | 36,10             | 38,50   | 135,40      | 1 032,00                      |
| <b>Итого</b>     |               |   |       |            |                   |         |             |                               |
| <b>Полдник</b>   |               |   |       |            |                   |         |             |                               |
| 2008             |               | ПЕЧЕНЬЕ                                       | 20    | 6,20       | 1,50              | 2,00    | 14,90       | 83,00                         |
| 2011             | 15            | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                | 20    | 20,71      | 4,60              | 5,90    | 0,00        | 73,00                         |
| 2022             | 83            | МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ                | 200   | 33,80      | 5,60              | 4,90    | 9,30        | 105,00                        |
| 2011             | 338           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)                         | 120   | 39,48      | 0,50              | 0,40    | 12,40       | 56,00                         |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 30    | 1,98       | 2,00              | 0,30    | 12,70       | 61,00                         |
|                  |               |   |       | 102,17     | 14,20             | 13,50   | 49,30       | 378,00                        |
| <b>Итого</b>     |               |   |       |            |                   |         |             |                               |
| <b>Всего</b>     |               |   |       |            |                   |         |             |                               |
|                  |               |   |       | 348,23     | 73,20             | 68,10   | 264,00      | 1 966,00                      |

Повар

*[Signature]*

*Мешетова Д.С.*

*Е.А. Терешонова*

# МЕНЮ

" 12 " января 2024 г.

7-11 лет

5 день

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда                            | Выход | Цена, руб.    | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|---|-------|---------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|                  |               |   |       |               | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |   |       |               |                   |              |               |                               |
| 2023             | 103           | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                     | 100   | 9,82          | 1,60              | 5,10         | 5,30          | 76,00                         |
| 2011             | 291           | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                 | 170   | 74,29         | 14,40             | 8,90         | 30,40         | 260,00                        |
| 2021             | 10            | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                   | 200   | 3,44          | 0,00              | 0,00         | 9,70          | 39,00                         |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 50    | 3,78          | 3,80              | 0,30         | 25,10         | 118,00                        |
| <b>Итого</b>     |               |   |       | <b>91,33</b>  | <b>19,80</b>      | <b>14,30</b> | <b>70,50</b>  | <b>493,00</b>                 |
| <b>Обед</b>      |               |   |       |               |                   |              |               |                               |
| 2011             | 71            | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 60    | 20,45         | 0,70              | 0,10         | 2,30          | 14,00                         |
| 2011             | 102           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                   | 250   | 9,54          | 5,70              | 5,40         | 18,90         | 147,00                        |
| 2011             | 269           | БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)      | 95    | 66,74         | 14,30             | 22,60        | 11,40         | 306,00                        |
| 2011             | 203           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ          | 150   | 18,82         | 5,50              | 5,80         | 30,50         | 195,00                        |
| 2011             | 389           | СОК ФРУКТОВЫЙ                                 | 200   | 26,40         | 1,00              | 0,20         | 19,60         | 83,00                         |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40    | 3,02          | 3,10              | 0,30         | 20,10         | 95,00                         |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 35    | 2,32          | 2,30              | 0,30         | 14,80         | 71,00                         |
| <b>Итого</b>     |               |   |       | <b>147,29</b> | <b>32,60</b>      | <b>34,70</b> | <b>117,60</b> | <b>911,00</b>                 |
| <b>Полдник</b>   |               |   |       |               |                   |              |               |                               |
| 2008             |               | ПЕЧЕНЬЕ                                       | 30    | 9,19          | 2,30              | 2,90         | 22,30         | 125,00                        |
| 2022             | 83            | МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ                | 200   | 33,80         | 5,60              | 4,90         | 9,30          | 105,00                        |
| 2011             | 338           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)                         | 100   | 39,17         | 0,40              | 0,30         | 10,30         | 47,00                         |
| <b>Итого</b>     |               |   |       | <b>82,16</b>  | <b>8,30</b>       | <b>8,10</b>  | <b>41,90</b>  | <b>277,00</b>                 |
| <b>Всего</b>     |               |   |       | <b>320,78</b> | <b>60,70</b>      | <b>57,10</b> | <b>230,00</b> | <b>1 681,00</b>               |

Повар

*Шемякина Д.С.*



