

## МЕНЮ

" 30 " 01 2025 г.

12-18 лет

9 день

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                               | Выход | Цена,<br>руб. | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|------------------|--------------------------------------------------|-------|---------------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                  |                                                  |       |               | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| Завтрак                       |                  |                                                  |       |               |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 71               | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО<br>СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)   | 100   | 39,39         | 0,80              | 0,10    | 2,50             | 14,00                                    |
| 2011                          | 270              | КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5) | 105   | 111,93        | 12,50             | 18,10   | 9,90             | 252,00                                   |
| 2023                          | 51               | КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ                            | 180   | 22,26         | 7,60              | 9,50    | 44,60            | 294,00                                   |
| 2011                          | 389              | СОК ФРУКТОВЫЙ                                    | 200   | 28,80         | 1,00              | 0,20    | 19,60            | 83,00                                    |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30    | 2,16          | 2,30              | 0,20    | 15,10            | 71,00                                    |
| Итого                         |                  |                                                  |       | 204,54        | 24,20             | 28,10   | 91,70            | 714,00                                   |
| Обед                          |                  |                                                  |       |               |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 71               | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО<br>СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 100   | 25,26         | 1,10              | 0,20    | 3,80             | 24,00                                    |
| 2022                          | 4                | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И<br>ТОМАТОМ           | 250   | 19,79         | 3,00              | 2,80    | 24,10            | 137,00                                   |
| 2011                          | 289              | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                    | 200   | 63,67         | 17,20             | 22,20   | 18,80            | 344,00                                   |
| 2011                          | 386              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(ЙОГУРТ)                | 200   | 23,18         | 5,60              | 5,00    | 9,00             | 113,00                                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 65    | 3,90          | 5,00              | 0,40    | 32,60            | 154,00                                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 60    | 4,00          | 4,00              | 0,50    | 25,40            | 122,00                                   |
| Итого                         |                  |                                                  |       | 139,80        | 35,90             | 31,10   | 113,70           | 894,00                                   |
| Полдник                       |                  |                                                  |       |               |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 3                | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                | 55    | 29,89         | 6,40              | 9,60    | 16,60            | 179,00                                   |
| 2022                          | 83               | МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ<br>УПАКОВКЕ                | 200   | 31,20         | 5,60              | 4,90    | 9,30             | 105,00                                   |
| 2011                          | 338              | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)                         | 100   | 23,28         | 0,90              | 0,20    | 8,10             | 43,00                                    |
| Итого                         |                  |                                                  |       | 84,37         | 12,90             | 14,70   | 34,00            | 327,00                                   |
| Всего                         |                  |                                                  |       | 428,71        | 73,00             | 73,90   | 239,40           | 1 935,00                                 |

Повар

Чер - Черетаская Е.А.