



# МЕНЮ

" 31 " января 2025 г.

12-18 лет

10 день

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>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                       |                     |                                                 |         |               |                   |         |                  |                                          |
|                               |                     | АЗУ                                             | 225     |               | 16,80             | 19,00   | 17,19            | 312,90                                   |
|                               |                     | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>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-<br>КОРЕЙСКИ                | 80      |               | 1,60              | 5,66    | 8,00             | 91,00                                    |
|                               |                     | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>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<br>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<br>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 \_\_\_\_\_ Т.М. Семененко ( \_\_\_\_\_ )