

Утверждаю

Директор школы №

# МЕИЮ

" 14 " апреля 2023 г.

**7-11 лет**

## 10 день

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур                        | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                               | Выход | Химический состав |             |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------|-------|-------------------|-------------|------------------|------------------------------------------|
|                                                      |                     |                                                  |       | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-<br>воды, г |                                          |
| <b>Завтрак</b>                                       |                     |                                                  |       |                   |             |                  |                                          |
| 2011                                                 | 52                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ                         | 100   | 1,5               | 6,1         | 8,2              | 93                                       |
| 2011                                                 | 291                 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                    | 170   | 14,4              | 8,9         | 30,4             | 260                                      |
| 2021                                                 | 8                   | ЧАЙ С САХАРОМ                                    | 200   | 0,2               |             | 10,1             | 41                                       |
| 2008                                                 |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 20    | 1,5               | 0,1         | 10               | 47                                       |
| 2008                                                 |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 30    | 2                 | 0,3         | 12,7             | 61                                       |
| <b>Итого</b>                                         |                     |                                                  |       | <b>19,6</b>       | <b>15,4</b> | <b>71,4</b>      | <b>502</b>                               |
| <b>Цена за единицу услуги "завтрак" - 95,00 руб.</b> |                     |                                                  |       |                   |             |                  |                                          |
| <b>Обед</b>                                          |                     |                                                  |       |                   |             |                  |                                          |
| 2011                                                 | 71                  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО<br>СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 60    | 0,7               | 0,1         | 2,3              | 14                                       |
| 2011                                                 | 82                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ                  | 250   | 2,2               | 5,8         | 13,2             | 116                                      |
| 2011                                                 | 271                 | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)    | 95    | 11,8              | 21,5        | 8,5              | 275                                      |
| 2011                                                 | 203                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ          | 150   | 5,5               | 6,3         | 35,1             | 219                                      |
| 2011                                                 | 389                 | СОК ФРУКТОВЫЙ                                    | 200   | 1                 | 0,2         | 19,6             | 83                                       |
| 2008                                                 |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30    | 2,3               | 0,2         | 15,1             | 71                                       |
| 2008                                                 |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 20    | 1,3               | 0,2         | 8,5              | 41                                       |
| <b>Итого</b>                                         |                     |                                                  |       | <b>24,8</b>       | <b>34,3</b> | <b>102,3</b>     | <b>819</b>                               |
| <b>Цена за единицу услуги "обед" - 115,00 руб.</b>   |                     |                                                  |       |                   |             |                  |                                          |
| <b>Полдник</b>                                       |                     |                                                  |       |                   |             |                  |                                          |
| 2023                                                 | 59                  | ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА С<br>МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ         | 150   | 8,4               | 8,6         | 19,4             | 189                                      |
| 2011                                                 | 386                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(ЙОГУРТ)                | 180   | 5                 | 4,5         | 8,1              | 102                                      |
| 2011                                                 | 338                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)                            | 100   | 0,4               | 0,3         | 10,3             | 47                                       |
| <b>Итого</b>                                         |                     |                                                  |       | <b>13,8</b>       | <b>13,4</b> | <b>37,8</b>      | <b>338</b>                               |
| <b>Цена за единицу услуги "полдник" - 75,00 руб.</b> |                     |                                                  |       |                   |             |                  |                                          |
| <b>Всего</b>                                         |                     |                                                  |       | <b>58,2</b>       | <b>63,1</b> | <b>211,5</b>     | <b>1659</b>                              |

## Повар

ИП Орлов А.О.

Утверждаю



Директор школы № 45

14 **МЕНЮ**  
*апрель* 2023

12-18 лет

**10 день**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур                  | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                               | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                                                |                     |                                                  |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| Завтрак                                        |                     |                                                  |       |                   |         |                  |                                          |
| 2011                                           | 52                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ                         | 100   | 1,5               | 6,1     | 8,2              | 93                                       |
| 2011                                           | 291                 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                    | 200   | 16,9              | 10,5    | 35,7             | 305                                      |
| 2021                                           | 8/1                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                    | 200   | 0,4               |         | 10,5             | 44                                       |
| 2008                                           |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40    | 3,1               | 0,2     | 20,1             | 95                                       |
| 2008                                           |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 20    | 1,3               | 0,2     | 8,5              | 41                                       |
| Итого                                          |                     |                                                  |       | 23,2              | 17      | 83               | 578                                      |
| Цена за единицу услуги "завтрак" - 100,00 руб. |                     |                                                  |       |                   |         |                  |                                          |
| Обед                                           |                     |                                                  |       |                   |         |                  |                                          |
| 2011                                           | 71                  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО<br>СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 100   | 1,1               | 0,2     | 3,8              | 24                                       |
| 2011                                           | 82                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ                  | 250   | 2,2               | 5,8     | 13,2             | 116                                      |
| 2011                                           | 271                 | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)   | 105   | 12,9              | 23,4    | 9,5              | 299                                      |
| 2011                                           | 203                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ          | 180   | 6,5               | 7,6     | 41,5             | 260                                      |
| 2011                                           | 389                 | СОК ФРУКТОВЫЙ                                    | 200   | 1                 | 0,2     | 19,6             | 83                                       |
| 2008                                           |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 50    | 3,8               | 0,3     | 25,1             | 118                                      |
| 2008                                           |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 30    | 2                 | 0,3     | 12,7             | 61                                       |
| Итого                                          |                     |                                                  |       | 29,5              | 37,8    | 125,4            | 961                                      |
| Цена за единицу услуги "обед" - 120,00 руб.    |                     |                                                  |       |                   |         |                  |                                          |
| Полдник                                        |                     |                                                  |       |                   |         |                  |                                          |
| 2023                                           | 59/1                | ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА С<br>МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ          | 200   | 11,5              | 11,8    | 27,5             | 262                                      |
| 2011                                           | 386                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(ЙОГУРТ)                | 200   | 5,6               | 5       | 9                | 113                                      |
| 2011                                           | 338                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)                            | 100   | 0,4               | 0,3     | 10,3             | 47                                       |
| Итого                                          |                     |                                                  |       | 17,5              | 17,1    | 46,8             | 422                                      |
| Цена за единицу услуги "полдник" - 77,90 руб.  |                     |                                                  |       |                   |         |                  |                                          |
| Всего                                          |                     |                                                  |       | 70,2              | 71,9    | 255,2            | 1961                                     |

Повар

*А.О. Орлов*

( *В.И. Мещеряков* )