

Утверждаю

Директор школы № 45



" 14 " октября 2022 г.

| 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 |                                          |
| <b>Завтрак</b>                |                  |                                                              |        |               |                   |             |                  |                                          |
| 2008                          | 3                | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                            | 35     | 25,58         | 4,6               | 8,6         | 7,5              | 128                                      |
| 2011                          | 174              | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ<br>РИСА                              | 215    | 24,24         | 6,1               | 11,2        | 43,3             | 298                                      |
| 2008                          |                  | ПРЯНИКИ                                                      | 30     | 3,77          | 1,8               | 1,4         | 22,5             | 110                                      |
| 2021                          | 8                | ЧАЙ С САХАРОМ                                                | 200/10 | 1,25          | 0,2               |             | 10,1             | 41                                       |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 20     | 1,44          | 1,5               | 0,1         | 10               | 47                                       |
| <b>Итого</b>                  |                  |                                                              |        | <b>56,28</b>  | <b>14,2</b>       | <b>21,3</b> | <b>93,4</b>      | <b>624</b>                               |
| <b>Обед</b>                   |                  |                                                              |        |               |                   |             |                  |                                          |
| 2022                          | 82               | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ<br>НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ<br>ПАЛОЧКИ) | 60     | 5,63          | 0,8               | 0,1         | 4,1              | 21                                       |
| 2011                          | 106              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ                  | 250    | 31,04         | 10,2              | 3,5         | 18,6             | 148                                      |
| 2008                          | 299              | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С<br>МЯСОМ                            | 170    | 81,84         | 13,6              | 20,1        | 28,3             | 350                                      |
| 2021                          | 10               | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ                               | 200    | 3,21          |                   |             | 9,7              | 39                                       |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 50     | 3,60          | 3,8               | 0,3         | 25,1             | 118                                      |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                  | 40     | 2,35          | 2,6               | 0,4         | 17               | 82                                       |
| <b>Итого</b>                  |                  |                                                              |        | <b>127,67</b> | <b>31</b>         | <b>24,4</b> | <b>102,8</b>     | <b>758</b>                               |
| <b>Полдник</b>                |                  |                                                              |        |               |                   |             |                  |                                          |
| 2011                          | 428              | БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ                                             | 50     | 2,54          | 4,4               | 1,7         | 30,1             | 152                                      |
| 2021                          | 8                | ЧАЙ С САХАРОМ                                                | 200/10 | 1,25          | 0,2               |             | 10,1             | 41                                       |
| 2011                          | 338              | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)                                        | 120    | 43,50         | 1,8               | 0,6         | 25,2             | 115                                      |
| <b>Итого</b>                  |                  |                                                              |        | <b>47,29</b>  | <b>6,4</b>        | <b>2,3</b>  | <b>65,4</b>      | <b>308</b>                               |
| <b>Всего</b>                  |                  |                                                              |        | <b>231,24</b> | <b>51,6</b>       | <b>48</b>   | <b>261,6</b>     | <b>1690</b>                              |

Повар Дж. (Сиссереверин)