ИП Орлов А.О.

Утверждаю

Директор школы №45

_____ /Стегно М.А./

МЕНЮ

"20" ноября 2023 г.

7-11 лет

6 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	39,90	10,20	11,90	25,60	250,00
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	9,10	5,00	4,50	0,30	61,00
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,37	0,20	0,00	10,10	41,00
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	15,33	0,40	0,40	9,80	47,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	1,90	0,20	12,60	59,00
Итого				**67,60**	**17,70**	**17,00**	**58,40**	**458,00**
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	8,18	0,50	0,10	1,50	8,00
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	17,34	2,20	5,80	13,10	116,00
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	91,26	15,70	17,60	16,10	287,00
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,42	0,00	0,00	9,70	39,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,78	3,80	0,30	25,10	118,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	3,00	0,40	19,10	92,00
Итого				**126,96**	**25,20**	**24,20**	**84,60**	**660,00**
Полдник								
2023	55	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	100	22,02	14,60	8,90	42,70	311,00
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	22,88	5,60	5,00	9,00	113,00
Итого				**44,90**	**20,20**	**13,90**	**51,70**	**424,00**
Всего				**239,46**	**63,10**	**55,10**	**194,70**	**1 542,00**

Повар _____ (Семененко Т.М.)