

ИП Орлов А.О.

Согласовано

Директор школы №45

## МЕНЮ

"13" мая 2022 г.

12-18 лет

5 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                       |                  |                                                   |        |               |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 3                | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                 | 35     | 15,87         | 4,6               | 8,6     | 7,5              | 128                                      |
| 2011                          | 174              | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ<br>РИСА                   | 250    | 25,55         | 7,1               | 12,9    | 50,2             | 346                                      |
| 2021                          | 12               | КАКАО С МОЛОКОМ                                   | 200    | 9,95          | 3,8               | 3       | 14,8             | 102                                      |
| 2008                          |                  | ПРЯНИКИ                                           | 30     | 3,69          | 1,8               | 1,4     | 22,5             | 110                                      |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 40     | 2,64          | 3,1               | 0,2     | 20,1             | 95                                       |
| Итого                         |                  |                                                   |        | 57,70         | 20,4              | 26,1    | 115,1            | 781                                      |
| Обед                          |                  |                                                   |        |               |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 71               | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (СВЕЖИЕ,<br>СОЛЕННЫЕ) ПО СЕЗОНУ | 100    | 7,32          | 0,8               | 0,1     | 2,5              | 14                                       |
| 2008                          | 99               | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ                    | 250    | 14,90         | 6,4               | 4,5     | 18,5             | 140                                      |
| 2021                          | 24               | БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С СОУСОМ<br>ТОМАТНЫМ               | 70/40  | 36,82         | 10,7              | 22      | 10,9             | 284                                      |
| 2011                          | 203              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ           | 180    | 8,26          | 6,5               | 7,6     | 41,5             | 260                                      |
| 2021                          | 10               | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ                    | 200    | 3,22          |                   |         | 9,7              | 39                                       |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 60     | 3,80          | 4,5               | 0,4     | 29,2             | 138                                      |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 50     | 2,82          | 3,3               | 0,4     | 21,2             | 102                                      |
| Итого                         |                  |                                                   |        | 77,14         | 32,2              | 35      | 133,5            | 977                                      |
| Полдник                       |                  |                                                   |        |               |                   |         |                  |                                          |
| 2021                          | 15               | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ<br>С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ  | 160/40 | 35,34         | 26,4              | 21      | 40,3             | 460                                      |
| 2021                          | 11               | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                        | 200    | 7,58          | 3,4               | 2,4     | 17,5             | 106                                      |
| 2011                          | 338              | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                              | 100    | 19,74         | 0,4               | 0,4     | 9,8              | 47                                       |
| Итого                         |                  |                                                   |        | 62,66         | 30,2              | 23,8    | 67,6             | 613                                      |
| Всего                         |                  |                                                   |        | 197,50        | 82,8              | 84,9    | 316,2            | 2371                                     |

Повар \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)