



Утверждаю  
Директор школы №45

М.А. Стегно/

# МЕНЮ

" 18 " апреля 2024 г.

12-18 лет

9 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                       |                     |                                                  |       |               |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          |                     | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ              | 100   | 25,21         | 1,90              | 8,90    | 7,70             | 91,00                                    |
| 2011                          | 270                 | КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5) | 105   | 84,90         | 12,50             | 18,10   | 9,90             | 252,00                                   |
| 2023                          | 51/1                | КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ                            | 180   | 10,82         | 7,60              | 5,70    | 44,50            | 259,00                                   |
| 2011                          | 389                 | СОК ФРУКТОВЫЙ                                    | 200   | 26,40         | 1,00              | 0,20    | 19,60            | 83,00                                    |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30    | 2,27          | 2,30              | 0,20    | 15,10            | 71,00                                    |
| Итого                         |                     |                                                  |       | 149,60        | 25,30             | 33,10   | 96,80            | 756,00                                   |
| Обед                          |                     |                                                  |       |               |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 71                  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО<br>СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)   | 100   | 22,22         | 0,80              | 0,10    | 2,50             | 14,00                                    |
| 2022                          | 4                   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ<br>И ТОМАТОМ           | 250   | 16,40         | 2,80              | 4,50    | 23,90            | 148,00                                   |
| 2011                          | 289                 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                    | 230   | 70,83         | 16,60             | 16,00   | 20,00            | 285,00                                   |
| 2011                          | 386                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(ЙОГУРТ)                | 200   | 18,46         | 5,60              | 5,00    | 9,00             | 113,00                                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 65    | 4,10          | 5,00              | 0,40    | 32,60            | 154,00                                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 60    | 3,30          | 4,00              | 0,50    | 25,40            | 122,00                                   |
| Итого                         |                     |                                                  |       | 135,31        | 34,80             | 26,50   | 113,40           | 836,00                                   |
| Полдник                       |                     |                                                  |       |               |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                | 50    | 26,67         | 5,80              | 8,80    | 15,10            | 163,00                                   |
| 2022                          | 83                  | МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ<br>УПАКОВКЕ                | 200   | 31,20         | 5,60              | 4,90    | 9,30             | 105,00                                   |
| 2011                          | 338                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)                         | 100   | 27,77         | 0,90              | 0,20    | 8,10             | 43,00                                    |
| Итого                         |                     |                                                  |       | 85,64         | 12,30             | 13,90   | 32,50            | 311,00                                   |
| Всего                         |                     |                                                  |       | 370,55        | 72,40             | 73,50   | 242,70           | 1 903,00                                 |

Повар Семенов (Т. М. Семененко)