

ИП Орлов А.О.

Утверждаю



## МЕНЮ

" 22 " января 2025 г.

12-18 лет

3 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                       |                  |                                                  |       |               |                   |         |                  |                                          |
| 2005                          | 223              | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                             | 200   | 67,42         | 35,60             | 24,60   | 29,40            | 492,00                                   |
|                               |                  | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ                                 | 35    | 10,99         | 2,40              | 2,90    | 18,90            | 111,00                                   |
| 2011                          | 338              | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                           | 100   | 21,32         | 0,40              | 0,40    | 9,80             | 47,00                                    |
| 2021                          | 8/1              | ЧАЙ С САХАРОМ                                    | 200   | 2,42          | 0,40              | 0,00    | 10,50            | 44,00                                    |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30    | 2,16          | 2,30              | 0,20    | 15,10            | 71,00                                    |
| Итого                         |                  |                                                  |       | 104,31        | 41,10             | 28,10   | 83,70            | 765,00                                   |
| Обед                          |                  |                                                  |       |               |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 71               | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО<br>СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)   | 100   | 36,97         | 0,80              | 0,10    | 2,50             | 14,00                                    |
| 2022                          | 4                | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И<br>ТОМАТОМ           | 250   | 19,79         | 3,00              | 2,80    | 24,10            | 137,00                                   |
| 2011                          | 270              | КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5) | 105   | 111,93        | 12,50             | 18,10   | 9,90             | 252,00                                   |
| 2011                          | 145              | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ                      | 180   | 24,61         | 3,90              | 12,70   | 27,50            | 246,00                                   |
| 2021                          | 10               | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ                   | 200   | 3,92          | 0,00              | 0,00    | 9,70             | 39,00                                    |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40    | 2,40          | 3,10              | 0,30    | 20,10            | 95,00                                    |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 60    | 4,00          | 4,00              | 0,50    | 25,40            | 122,00                                   |
| Итого                         |                  |                                                  |       | 203,62        | 27,30             | 34,50   | 119,20           | 905,00                                   |
| Полдник                       |                  |                                                  |       |               |                   |         |                  |                                          |
| 2023                          | 63               | СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ                                 | 70    | 41,97         | 3,80              | 10,30   | 19,00            | 207,00                                   |
| 2011                          | 386              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(ЙОГУРТ)                | 200   | 23,18         | 5,60              | 5,00    | 9,00             | 113,00                                   |
| 2011                          | 338              | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)                         | 100   | 23,28         | 0,90              | 0,20    | 8,10             | 43,00                                    |
| Итого                         |                  |                                                  |       | 88,43         | 10,30             | 15,50   | 36,10            | 363,00                                   |
| Всего                         |                  |                                                  |       | 396,36        | 78,70             | 78,10   | 239,00           | 2 033,00                                 |

Повар

Зр. Зинченко И.В.