

ИП Орлов А.О.

Утверждаю

Директор школы № 30

М.А. Богданова

МЕНЮ

" 27 " *авг* 2025 г.

7-11 лет

9 день

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|---|-------|---------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 27,29 | 0,50 | 0,10 | 1,50 | 8,00 |
| 2011 | 270 | КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5) | 95 | 109,97 | 11,40 | 16,70 | 9,00 | 232,00 |
| 2023 | 51 | КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ | 150 | 18,55 | 6,30 | 7,90 | 37,10 | 245,00 |
| 2011 | 389 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 28,80 | 1,00 | 0,20 | 19,60 | 83,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,44 | 1,50 | 0,10 | 10,00 | 47,00 |
| Итого | | | | 186,05 | 20,70 | 25,00 | 77,20 | 615,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 20,47 | 0,70 | 0,10 | 2,30 | 14,00 |
| 2022 | 4 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ | 250 | 19,79 | 3,00 | 2,80 | 24,10 | 137,00 |
| 2011 | 289 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 170 | 57,69 | 12,20 | 11,40 | 14,80 | 211,00 |
| 2011 | 386 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ) | 180 | 22,61 | 5,00 | 4,50 | 8,10 | 102,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,32 | 4,60 | 0,40 | 30,10 | 142,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 4,00 | 3,30 | 0,40 | 21,20 | 102,00 |
| Итого | | | | 128,88 | 28,80 | 19,60 | 100,60 | 708,00 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2011 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | 29,66 | 4,60 | 7,00 | 12,10 | 130,00 |
| 2022 | 83 | МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ | 200 | 31,20 | 5,60 | 4,90 | 9,30 | 105,00 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) | 100 | 23,28 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
| Итого | | | | 84,14 | 11,10 | 12,10 | 29,50 | 278,00 |
| Всего | | | | 399,07 | 60,60 | 56,70 | 207,30 | 1 601,00 |

Повар

М.В. Богданова