ИП Пономаренко Р.А.

Утверждаю

Директор школы №30__

М.А.Батюшина

# МЕНЮ

"10" 09 2024 г.

## 7-11 лет

**7 день**

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 18,72 | 1,10 | 5,30 | 4,60 | 55,00 |
| 2011 | 289 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 85,84 | 14,40 | 13,40 | 17,40 | 248,00 |
| 2011 | 389 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 26,40 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,32 | 1,50 | 0,10 | 10,00 | 47,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,46 | 1,30 | 0,20 | 8,50 | 41,00 |
| **Итого** | | | | **133,74** | **19,30** | **19,20** | **60,70** | **477,00** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 20,01 | 0,50 | 0,10 | 1,50 | 8,00 |
| 2011 | 82 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 11,30 | 2,20 | 5,80 | 13,10 | 116,00 |
| 2023 | 83 | БЕФСТРОГАНОВ | 90 | 35,55 | 11,20 | 28,60 | 5,00 | 334,00 |
| 2021 | 3 | РИС С ОВОЩАМИ | 150 | 11,59 | 3,40 | 4,30 | 31,60 | 179,00 |
| 2021 | 8 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,31 | 0,20 | 0,00 | 10,10 | 41,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,98 | 2,30 | 0,20 | 15,10 | 71,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,20 | 2,00 | 0,30 | 12,70 | 61,00 |
| **Итого** | | | | **83,94** | **21,80** | **39,30** | **89,10** | **810,00** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2011 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | 26,34 | 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 (ВИНОГРАД) | 100 | 38,46 | 0,60 | 0,60 | 15,40 | 72,00 |
| **Итого** | | | | **96,00** | **10,80** | **12,50** | **36,80** | **307,00** |
| **Всего** | | | | **313,68** | **51,90** | **71,00** | **186,60** | **1 594,00** |

Повар _____ М.В.Богданова