ИП Орлов А.О.

Утверждаю

Директор МБОУ ООШ № 38

_____ И.А. Сумина

МЕНЮ

"13" 12 2023 г.

7-11 лет

3 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2005	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	62,78	24,10	8,30	25,50	277,00
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	7,96	2,10	2,50	16,20	95,00
2021	12	КАКАО С МОЛОКОМ	200	10,44	4,20	3,30	14,90	108,00
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	15,33	0,40	0,40	9,80	47,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,51	1,50	0,10	10,00	47,00
Итого				**98,02**	**32,30**	**14,60**	**76,40**	**574,00**
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	8,18	0,50	0,10	1,50	8,00
2022	4	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	18,46	2,80	4,50	23,90	148,00
2023	83	БЕФСТРОГАНОВ	90	39,99	10,00	17,10	3,60	200,00
2011	145	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	18,54	3,30	10,60	22,90	205,00
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,42	0,00	0,00	9,70	39,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,02	3,10	0,30	20,10	95,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	2,70	0,40	17,00	82,00
Итого				**94,25**	**22,40**	**33,00**	**98,70**	**777,00**
Полдник								
2023	63	СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ	70	48,66	3,70	10,20	19,00	207,00
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	20,59	5,00	4,50	8,10	102,00
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	43,95	0,60	0,60	15,40	72,00
Итого				**113,20**	**9,30**	**15,30**	**42,50**	**381,00**
Всего				**305,47**	**64,00**	**62,90**	**217,60**	**1 732,00**

Повар _____ Бехер М.Г.

ИП Орлов А.О.

Утверждаю

Директор МБОУ ООШ № 38

_____ И.А. Сумина

МЕНЮ

"13" 12 2023 г.

12-18 лет

3 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2005	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	63,15	35,60	24,60	21,60	461,00
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	10,58	2,80	3,30	21,50	127,00
2021	12/1	КАКАО С МОЛОКОМ	200	11,80	4,50	3,50	24,70	150,00
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	15,33	0,40	0,40	9,80	47,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,27	2,30	0,20	15,10	71,00
Итого				**103,13**	**45,60**	**32,00**	**92,70**	**856,00**
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	11,82	0,80	0,10	2,50	14,00
2022	4	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	18,46	2,80	4,50	23,90	148,00
2023	83	БЕФСТРОГАНОВ	100	32,91	11,10	19,00	4,00	222,00
2011	145	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	17,79	3,90	12,70	27,50	246,00
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,42	0,00	0,00	9,70	39,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,78	4,60	0,40	30,10	142,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,30	4,00	0,50	25,40	122,00
Итого				**91,48**	**27,20**	**37,20**	**123,10**	**933,00**
Полдник								
2023	63	СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ	70	38,87	3,70	10,20	19,00	207,00
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	21,12	5,60	5,00	9,00	113,00
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	120	43,81	0,70	0,70	18,50	86,00
Итого				**103,80**	**10,00**	**15,90**	**46,50**	**406,00**
Всего				**298,41**	**82,80**	**85,10**	**262,30**	**2 195,00**

Повар _____ Ростомян Н.Р.