

ИП Пономаренко Р.А.



Утверждаю

Директор школы №31



Матюшенко Е.А.

## МЕНЮ

" 29 " января 2024 г.

12-18 лет

6 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                       |                     |                                                |       |               |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 204                 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ                      | 200   | 56.63         | 13.50             | 15.90   | 34.10            | 333.00                                   |
| 2011                          | 209                 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                  | 40    | 14.00         | 5.00              | 4.50    | 0.30             | 61.00                                    |
| 2021                          | 8/1                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 200   | 1.91          | 0.40              | 0.00    | 10.50            | 44.00                                    |
| 2011                          | 338                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                         | 100   | 13.46         | 0.40              | 0.40    | 9.80             | 47.00                                    |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 40    | 2.45          | 3.10              | 0.30    | 20.10            | 95.00                                    |
| Итого                         |                     |                                                |       | 88.45         | 22.40             | 21.10   | 74.80            | 580.00                                   |
| Обед                          |                     |                                                |       |               |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 71                  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО<br>СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 100   | 22.22         | 0.80              | 0.10    | 2.50             | 14.00                                    |
| 2011                          | 82                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ                | 250   | 13.58         | 2.20              | 5.80    | 13.10            | 116.00                                   |
| 2011                          | 259                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                            | 230   | 120.08        | 21.30             | 23.80   | 16.10            | 387.00                                   |
| 2021                          | 10                  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ                 | 200   | 3.44          | 0.00              | 0.00    | 9.70             | 39.00                                    |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 60    | 3.06          | 4.60              | 0.40    | 30.10            | 142.00                                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 60    | 3.40          | 4.00              | 0.50    | 25.40            | 122.00                                   |
| Итого                         |                     |                                                |       | 165.78        | 32.90             | 30.60   | 96.90            | 820.00                                   |
| Полдник                       |                     |                                                |       |               |                   |         |                  |                                          |
| 2023                          | 55                  | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И<br>ИЗЮМОМ                | 140   | 48.01         | 24.40             | 15.40   | 58.20            | 472.00                                   |
| 2008                          |                     | ПРЯНИКИ                                        | 20    | 6.78          | 1.20              | 0.90    | 15.00            | 73.00                                    |
| 2011                          | 386                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(ЙОГУРТ)              | 200   | 25.48         | 5.60              | 5.00    | 9.00             | 113.00                                   |
| Итого                         |                     |                                                |       | 80.27         | 31.20             | 21.30   | 82.20            | 658.00                                   |
| Всего                         |                     |                                                |       | 334.50        | 86.50             | 73.00   | 253.90           | 2,058.00                                 |

Повар Ткачук Т.А. (Ткачук Т.А. )