

ИП Пономаренко Р.А.



Утверждаю

Директор школы №31

Матюшенко Е.А.

## МЕНЮ

"21" марта 2024 г.

7-11 лет

### 4 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                          | 71                  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО<br>СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60    | 20.00         | 0.50              | 0.10    | 1.50             | 8.00                                     |
| 2023                          | 81                  | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С<br>ОВОЩАМИ (90/10)   | 100   | 66.00         | 18.90             | 5.90    | 1.80             | 137.00                                   |
| 2011                          | 312                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                              | 150   | 27.58         | 3.30              | 5.30    | 22.30            | 137.00                                   |
| 2011                          | 389                 | СОК ФРУКТОВЫЙ                                  | 200   | 26.40         | 1.00              | 0.20    | 20.20            | 86.00                                    |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 35    | 2.15          | 2.70              | 0.20    | 17.60            | 83.00                                    |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 30    | 2.04          | 2.00              | 0.30    | 12.70            | 61.00                                    |
| Итого                         |                     |                                                |       | 144.17        | 28.40             | 12.00   | 76.10            | 512.00                                   |
| Обед                          |                     |                                                |       |               |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          |                     | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ            | 60    | 18.73         | 1.10              | 5.30    | 4.60             | 55.00                                    |
| 2011                          | 113                 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ                             | 250   | 4.15          | 2.90              | 5.70    | 14.30            | 120.00                                   |
| 2011                          | 288                 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ                                 | 90    | 68.08         | 20.90             | 21.10   | 0.40             | 274.00                                   |
| 2011                          | 331                 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ<br>№331               | 30    | 1.88          | 0.60              | 1.10    | 2.40             | 25.00                                    |
| 2011                          | 171.1               | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ                     | 150   | 12.87         | 8.20              | 9.70    | 37.00            | 268.00                                   |
| 2021                          | 8                   | ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 200   | 1.37          | 0.20              | 0.00    | 10.10            | 41.00                                    |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 40    | 2.45          | 3.10              | 0.30    | 20.10            | 95.00                                    |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 20    | 1.36          | 1.30              | 0.20    | 8.50             | 41.00                                    |
| Итого                         |                     |                                                |       | 110.89        | 38.30             | 43.40   | 97.40            | 919.00                                   |
| Полдник                       |                     |                                                |       |               |                   |         |                  |                                          |
| 2023                          | 101                 | ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С<br>ТВОРОГОМ         | 100   | 43.00         | 14.20             | 9.50    | 32.30            | 274.00                                   |
| 2021                          | 8                   | ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 200   | 1.37          | 0.20              | 0.00    | 10.10            | 41.00                                    |
| 2011                          | 338                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)                       | 100   | 27.77         | 0.90              | 0.20    | 8.10             | 43.00                                    |
| Итого                         |                     |                                                |       | 72.14         | 15.30             | 9.70    | 50.50            | 358.00                                   |
| Всего                         |                     |                                                |       | 327.20        | 82.00             | 65.10   | 224.00           | 1,789.00                                 |

Повар Ткачук Т.А. (Ткачук Т.А. )