

ИП Орлов А.О.

Утверждаю

Директор школы №31

Матюшенко Е.А.



## МЕНЮ

" 21" апреля 2025 г.

7-11 лет

**1 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                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                | 42    | 31.11         | 4.90              | 7.40    | 12.70            | 137.00                                   |
| 2011                          | 209                 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                    | 40    | 12.15         | 5.00              | 4.50    | 0.30             | 61.00                                    |
| 2011                          | 174                 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ<br>РИСА                  | 200   | 40.61         | 5.60              | 10.40   | 40.30            | 278.00                                   |
| 2021                          | 12                  | КАКАО С МОЛОКОМ                                  | 200   | 21.56         | 4.20              | 3.30    | 14.90            | 108.00                                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 20    | 1.44          | 1.50              | 0.10    | 10.00            | 47.00                                    |
| Итого                         |                     |                                                  |       | 106.87        | 21.20             | 25.70   | 78.20            | 631.00                                   |
| Обед                          |                     |                                                  |       |               |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 71                  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО<br>СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 60    | 20.47         | 0.70              | 0.10    | 2.30             | 14.00                                    |
| 2011                          | 82                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ                  | 250   | 14.99         | 2.20              | 5.80    | 13.10            | 116.00                                   |
| 2011                          | 260                 | ГУЛЯШ                                            | 90    | 91.24         | 13.50             | 15.50   | 3.30             | 206.00                                   |
| 2011                          | 312                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                | 150   | 39.42         | 3.30              | 5.30    | 22.30            | 137.00                                   |
| 2021                          | 10                  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ                   | 200   | 3.92          | 0.00              | 0.00    | 9.70             | 39.00                                    |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 50    | 3.60          | 3.80              | 0.30    | 25.10            | 118.00                                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 40    | 3.19          | 2.70              | 0.40    | 17.00            | 82.00                                    |
| Итого                         |                     |                                                  |       | 176.83        | 26.20             | 27.40   | 92.80            | 712.00                                   |
| Полдник                       |                     |                                                  |       |               |                   |         |                  |                                          |
| 2023                          | 55                  | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И<br>ИЗЮМОМ                  | 100   | 48.84         | 8.10              | 2.50    | 40.00            | 278.00                                   |
| 2011                          | 389                 | СОК ФРУКТОВЫЙ                                    | 200   | 28.80         | 1.00              | 0.20    | 20.20            | 86.00                                    |
| Итого                         |                     |                                                  |       | 77.64         | 9.10              | 2.70    | 60.20            | 364.00                                   |
| Всего                         |                     |                                                  |       | 361.34        | 56.50             | 55.80   | 231.20           | 1,707.00                                 |

Повар Ткачук Т.А. (Ткачук Т.А. )