



Директор школы № 30

И.И. Баюшине

## МЕНЮ

" 4 " сентября 2023 г.

7-11 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                      | 150   | 40,73         | 10,20             | 11,90   | 25,60            | 250,00                                   |
| 2011                          | 209                 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                  | 40    | 7,00          | 5,00              | 4,50    | 0,30             | 61,00                                    |
| 2021                          | 8                   | ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 200   | 1,34          | 0,20              | 0,00    | 10,10            | 41,00                                    |
| 2011                          | 338                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                         | 100   | 15,33         | 0,40              | 0,40    | 9,80             | 47,00                                    |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 25    | 1,54          | 1,90              | 0,20    | 12,60            | 59,00                                    |
| Итого                         |                     |                                                |       | 65,94         | 17,70             | 17,00   | 58,40            | 458,00                                   |
| Обед                          |                     |                                                |       |               |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 71                  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО<br>СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60    | 8,18          | 0,50              | 0,10    | 1,50             | 8,00                                     |
| 2011                          | 82                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ                | 250   | 15,89         | 2,20              | 5,80    | 13,10            | 116,00                                   |
| 2011                          | 259                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                            | 170   | 96,71         | 15,70             | 17,60   | 16,10            | 287,00                                   |
| 2021                          | 10                  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ                 | 200   | 3,39          | 0,00              | 0,00    | 9,70             | 39,00                                    |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 50    | 3,06          | 3,80              | 0,30    | 25,10            | 118,00                                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 45    | 3,06          | 3,00              | 0,40    | 19,10            | 92,00                                    |
| Итого                         |                     |                                                |       | 130,29        | 25,20             | 24,20   | 84,60            | 660,00                                   |
| Полдник                       |                     |                                                |       |               |                   |         |                  |                                          |
| 2023                          | 55                  | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И<br>ИЗЮМОМ                | 100   | 21,68         | 14,60             | 8,90    | 42,70            | 311,00                                   |
| 2011                          | 386                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(ЙОГУРТ)              | 200   | 22,88         | 5,60              | 5,00    | 9,00             | 113,00                                   |
| Итого                         |                     |                                                |       | 44,56         | 20,20             | 13,90   | 51,70            | 424,00                                   |
| Всего                         |                     |                                                |       | 240,79        | 63,10             | 55,10   | 194,70           | 1 542,00                                 |

Повар

И

Богданов М. В.