

ИП Пономаренко Р.А.



**МЕНЮ**  
" 14 " 09 2023 г.

7-11 лет

4 день

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № 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    | 8,18          | 0,50              | 0,10    | 1,50             | 8,00                                     |
| 2023                          | 81               | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С<br>ОВОЩАМИ (90/10)   | 100   | 64,70         | 18,90             | 5,90    | 1,80             | 137,00                                   |
| 2011                          | 312              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                              | 150   | 24,74         | 3,30              | 5,30    | 22,30            | 137,00                                   |
| 2011                          | 389              | СОК ФРУКТОВЫЙ                                  | 200   | 28,80         | 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                         |                  |                                                |       | 130,61        | 28,40             | 12,00   | 76,10            | 512,00                                   |

Повар mf ( Мухомов МС )

ИП Пономаренко Р.А.



## МЕНЮ

" 14 " 09 2023 г.

12-18 лет

4 день

| 4 день                        |                  |                                                |       |               |                   |         |                  |                                          |
|-------------------------------|------------------|------------------------------------------------|-------|---------------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № 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) | 100   | 11,82         | 0,80              | 0,10    | 2,50             | 14,00                                    |
| 2023                          | 81               | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С<br>ОВОЩАМИ (100/20)  | 120   | 65,43         | 22,70             | 7,10    | 2,20             | 164,00                                   |
| 2011                          | 312              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                              | 180   | 25,18         | 3,80              | 6,20    | 25,70            | 174,00                                   |
| 2011                          | 389              | СОК ФРУКТОВЫЙ                                  | 200   | 28,80         | 1,00              | 0,20    | 19,60            | 83,00                                    |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 50    | 3,06          | 3,80              | 0,30    | 25,10            | 118,00                                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 20    | 1,36          | 1,30              | 0,20    | 8,50             | 41,00                                    |
| Итого                         |                  |                                                |       | 135,65        | 33,40             | 14,10   | 83,60            | 594,00                                   |

Повар mf ( Михолене )