



И.П. Платова Р.А.

Платова Р.А./

Согласовано

Директор школы

*И. И. Мещеряков*

# МЕНЮ

"04" марта 2024

7-11 лет

1 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8	10,2	33,1	257
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2		14,7	60
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,9	7,5	6,4	113
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>14,5</b>	<b>18,4</b>	<b>76,7</b>	<b>538</b>
<b>Обед</b>							
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	4,9	56
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	40	5,4	2,1	37,4	191
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90	9,9	14,5	10,3	209
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,6	5,4	38,4	228
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>31,2</b>	<b>30,5</b>	<b>141,7</b>	<b>963</b>
<b>Всего</b>				<b>45,7</b>	<b>48,9</b>	<b>218,4</b>	<b>1501</b>

1 день

## 12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8	10,2	33,1	257
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2		14,7	60
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,9	7,5	6,4	113
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>14,5</b>	<b>18,4</b>	<b>76,7</b>	<b>538</b>
<b>Обед</b>							
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,5	6,1	8,2	93
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	50	6,8	2,6	46,8	238
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	11	16,2	11,4	234
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,9	6,5	46,1	274
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>35,6</b>	<b>36,2</b>	<b>163,2</b>	<b>1118</b>
<b>Всего</b>				<b>50,1</b>	<b>54,6</b>	<b>239,9</b>	<b>1656</b>

Повар

*И. И. Мещеряков*