

Согласовано

Директор школы

А. И. Мельникова

ИП Платова Р.А.

/Платова Р.А./

МЕНЮ" 12 " *марта* 2024

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	303.3	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,7	10,5	31,9	246
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	15,1	71
Итого				14,2	15,8	76,7	508
Обед							
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	8
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90	9,9	14,5	10,3	209
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	133
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	40	5,4	2,1	37,4	191
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого				28,7	27,2	134,5	910
Всего				42,9	43	211,2	1418

7 день

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	303.3	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,7	10,5	31,9	246
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	95
Итого				17,5	16,2	98,7	614
Обед							
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	11	16,2	11,4	234
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,8	175
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	133
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	50	6,8	2,6	46,8	238
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого				32,1	30,4	150,1	1016
Всего				49,6	46,6	248,8	1630

Повар

Светлана Р.А. Давыдова