



ИП Платова Р.А.
Платова Р.А./

10 день

МЕНЮ

" 29 " *сентября* 2024

7-11 лет



Согласовано

Директор школы

И. И. Мерзюко

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	90	13,1	20,7	17	315
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,2	6,2	30	200
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	15,1	71
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого				27,9	35,1	106,1	860
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	3	5,3	53
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,8	20,2	118
2011	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	240	27,4	28,4	40,7	527
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	133
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого				37,4	35,1	132,1	1008
Всего				65,3	70,2	238,2	1868

10 день

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	100	14,6	23,1	18,8	350
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,4	7,4	36	241
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого				32,1	42,3	122	1008
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,8	20,2	118
2011	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	280	31,9	33,1	47,4	615
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	133
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	30,1	142
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого				43,9	42,1	152,4	1178
Всего				76	84,4	274,4	2186

Повар

С. А. Иванченко