



Платова Р.А.
Платова Р.А./



Согласовано
Директор школы
Т. Г. Мамочкина

МЕНЮ

" 15 " апреля 2024
7-11 лет

1 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
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
Итого				14,5	18,4	76,7	538
Обед							
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
Итого				31,2	30,5	141,7	963
Всего				45,7	48,9	218,4	1501

1 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	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
Итого				14,5	18,4	76,7	538
Обед							
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
Итого				35,6	36,2	163,2	1118
Всего				50,1	54,6	239,9	1656

Повар

С.А. Мамочкина