



ИП Платова Р.А.
Платова Р.А./



Согласовано

Директор школы

МЕНЮ

" 1 " сентября 2023

7-11 лет

5 день

| 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 | 210 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 240 | 22,4 | 43,3 | 4,4 | 496 |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 0,1 | | 14,8 | 59 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 15,1 | 71 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 |
| Итого | | | | 27,1 | 49 | 47,4 | 738 |
| Обед | | | | | | | |
| 2011 | 45 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1 | 3 | 5,3 | 53 |
| 2011 | 101 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ | 250 | 3 | 3 | 18,8 | 115 |
| 2011 | 270 | КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ | 90 | 10,2 | 19,4 | 8,1 | 247 |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,2 | 5,3 | 21,4 | 146 |
| 2011 | 389 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,2 | 20,1 | 95 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 |
| Итого | | | | 23,9 | 31,5 | 110,3 | 821 |
| Всего | | | | 51 | 80,5 | 157,7 | 1559 |

5 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 | 210 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 280 | 26,1 | 50,4 | 5,1 | 579 |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 0,1 | | 14,8 | 59 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 15,1 | 71 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 |
| Итого | | | | 31,6 | 59,7 | 51,2 | 869 |
| Обед | | | | | | | |
| 2011 | 45 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,5 | 5,1 | 8,9 | 88 |
| 2011 | 101 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ | 250 | 3 | 3 | 18,8 | 115 |
| 2011 | 270 | КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ | 100 | 11,5 | 21,4 | 8,9 | 274 |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,8 | 6,3 | 25,8 | 175 |
| 2011 | 389 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,4 | 0,4 | 30,1 | 142 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 |
| Итого | | | | 27,8 | 36,8 | 129,1 | 959 |
| Всего | | | | 59,4 | 96,5 | 180,3 | 1828 |

Повар

С.А. Иванова