



ИП Платова Р.А.
Платова Р.А./



Согласовано

Директор школы

И.И. Шичков

МЕНЮ

" 4 " *сентября* 2023
7-11 лет

6 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,4	10	33,3	253
2011	215	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ	100	10,3	19,4	2,7	228
		ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,1		14,8	59
Итого				18,2	29,8	60,6	587
Обед							
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,8	20,2	118
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1	6,1	4,4	76
2008	316	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90	12,8	15,8	10,3	238
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,9	223
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,1	111
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	30,1	142
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого				27,5	31,6	148	990
Всего				45,7	61,4	208,6	1577

6 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	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,4	10	33,3	253
2011	215	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ	100	10,3	19,4	2,7	228
		ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,1		14,8	59
Итого				18,2	29,8	60,6	587
Обед							
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,6	10,1	7,4	127
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,8	20,2	118
2008	316	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	14,2	17,6	11,4	264
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,7	268
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,1	111
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	30,1	142
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого				30,2	38,6	159,9	1112
Всего				48,4	68,4	220,5	1699

Повар

Р.А. Иванова