



ИП Платова Р.А.
Платова Р.А./



Согласовано

Директор школы

С. И. Шеннико

МЕНЮ

" 9 " *сентября* 2023

9 день

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	74	ИКРА ОВОЩНАЯ	60	1,1	3	4,8	51
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	90	13,1	20,7	17	315
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,4	203
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				27,1	31,4	110,7	843
Обед							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,3	14
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,2	5,8	13,2	116
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	9,3	4,6	7,2	107
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого				21,7	16,5	105,6	660
Всего				48,8	47,9	216,3	1503

9 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	74	ИКРА ОВОЩНАЯ	100	1,9	5	8	86
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	100	14,6	23,1	18,8	350
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	5,8	40,9	241
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				30,4	36,8	122,2	951
Обед							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1,1	0,2	3,8	24
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,2	5,8	13,2	116
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	10	5,3	7,8	119
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,8	175
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	30,1	142
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого				24,1	18,4	117,1	735
Всего				54,5	55,2	239,3	1686

Повар

С. И. Шеннико