



ИП Платова Р.А.
Платова Р.А./



Согласовано

Директор школы

И. И. Шеняко

МЕНЮ

" 8 " *сентября* 2023

10 день

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	3	5,3	53
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	20,6	26	22,1	405
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	7,7	14,9	12,7	225
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,1	111
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого				31,5	44,4	79,9	855
Обед							
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	4,9	56
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				37,3	35,8	131,7	1011
Всего				68,8	80,2	211,6	1866

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							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	24	30,4	25,6	472
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	12,9	24,9	21,1	374
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,1	111
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого				40,6	60,9	95,4	1106
Обед							
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,5	6,1	8,2	93
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	43,1	151,7	1183
Всего				84,5	104	247,1	2289

Повар

С. П. А. Леонидовна