



ИП Платова Р.А.

ИП Платова Р.А./



Согласовано

Директор школы

С. Шинка

МЕНЮ

" 11 " *сентября* 2023

7-11 лет

1 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	177	КАША ОВСЯНАЯ С ИЗЮМОМ	200	10,1	16,2	41,1	352
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	7,7	14,9	12,7	225
		ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,5	141
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	15,1	71
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого				26,2	35	115,9	897
Обед							
2011	51	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	60	0,8	3,6	6,4	62
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
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	90	10,4	3,7	6,5	103
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого				28,2	19,5	122,4	781
Всего				54,4	54,5	238,3	1678

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							
2011	177	КАША ОВСЯНАЯ С ИЗЮМОМ	200	10,1	16,2	41,1	352
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	12,8	24,8	21,1	374
		ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,5	141
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого				32	44,9	129,3	1070
Обед							
2011	51	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	100	1,3	6,1	10,8	103
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
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	100	11,5	4,2	7,4	116
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,8	175
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого				31,8	24	141,5	911
Всего				63,8	68,9	270,8	1981

Повар

()