



ИП Платова Р.А.

Платова Р.А./



Согласовано

Директор школы

# МЕНЮ

" 14 " сентября 2023

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	4,9	56
2011	273	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	90	8,5	14,3	8,8	201
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,4	25,5	150
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2		14,7	60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>13,8</b>	<b>22,7</b>	<b>66,6</b>	<b>528</b>
<b>Обед</b>							
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
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	22,6	25,3	23,7	414
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
<b>Итого</b>				<b>31</b>	<b>31,8</b>	<b>95,7</b>	<b>798</b>
<b>Всего</b>				<b>44,8</b>	<b>54,5</b>	<b>162,3</b>	<b>1326</b>

4 день

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,5	6,1	8,2	93
2011	273	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	100	9,6	16,1	9,9	227
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,6	5,3	30,6	180
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2		14,7	60
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>18,8</b>	<b>28</b>	<b>96,2</b>	<b>716</b>
<b>Обед</b>							
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
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	26,4	29,7	27,7	484
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
<b>Итого</b>				<b>36,7</b>	<b>36,5</b>	<b>111,2</b>	<b>925</b>
<b>Всего</b>				<b>55,5</b>	<b>64,5</b>	<b>207,4</b>	<b>1641</b>

Повар

( )