



Платова Р.А.

Платова Р.А./

1 день

# МЕНЮ

" 09 " октябрь 2023

7-11 лет

Согласовано

Директор школы

*И. И. Шеняко*

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	177	КАША ОВСЯНАЯ С ИЗЮМОМ	200	10,1	16,2	41,1	352
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2		14,7	60
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	15,1	71
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>14,9</b>	<b>17,1</b>	<b>93,4</b>	<b>591</b>
<b>Обед</b>							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,7	0,1	2,3	14
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
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90	9,9	14,5	10,3	209
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,6	5,4	38,4	228
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>31</b>	<b>26,9</b>	<b>139,1</b>	<b>921</b>
<b>Всего</b>				<b>45,9</b>	<b>44</b>	<b>232,5</b>	<b>1512</b>

1 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	177	КАША ОВСЯНАЯ С ИЗЮМОМ	200	10,1	16,2	41,1	352
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47
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>15,6</b>	<b>17,1</b>	<b>98,4</b>	<b>615</b>
<b>Обед</b>							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	1,1	0,2	3,8	24
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
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	11	16,2	11,4	234
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,9	6,5	46,1	274
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>35,2</b>	<b>30,3</b>	<b>158,8</b>	<b>1049</b>
<b>Всего</b>				<b>50,8</b>	<b>47,4</b>	<b>257,2</b>	<b>1664</b>

Повар

*Светлана Ивановна*