



ИП Платова Р.А.  
Платова Р.А./



Согласовано  
Директор школы

*И. И. Шимко*

# МЕНЮ

" 12 " октября 2023

7-11 лет

4 день

| 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    | 8,6               | 14,4        | 8,8          | 202                           |
| 2008             | 324           | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ                               | 150   | 2,2               | 4,4         | 25,5         | 150                           |
| 2011             | 385           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                  | 200   | 5,9               | 5,1         | 9,8          | 111                           |
|                  |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 50    | 3,7               | 0,3         | 25,1         | 118                           |
| <b>Итого</b>     |               |   |       | <b>21,3</b>       | <b>27,9</b> | <b>74,1</b>  | <b>637</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>52,3</b>       | <b>59,7</b> | <b>169,8</b> | <b>1435</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   | 9,7               | 16,2        | 10           | 228                           |
| 2008             | 324           | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ                               | 180   | 2,6               | 5,3         | 30,6         | 180                           |
| 2011             | 385           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                  | 200   | 5,9               | 5,1         | 9,8          | 111                           |
|                  |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 40    | 2,9               | 0,2         | 20,1         | 95                            |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 40    | 2,6               | 0,4         | 17           | 82                            |
| <b>Итого</b>     |               |   |       | <b>25,2</b>       | <b>33,3</b> | <b>95,7</b>  | <b>789</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>61,9</b>       | <b>69,8</b> | <b>206,9</b> | <b>1714</b>                   |

Повар

*Светлана Ивановна*