



Платова Р.А.  
Платова Р.А./



Согласовано  
Директор школы

*И. И. Шмелев*

## МЕНЮ

" 13 " Октябрь 2023  
7-11 лет

5 день

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18,7	36,1	3,6	413
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,1		14,8	59
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	15,1	71
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
<b>Итого</b>				<b>23,4</b>	<b>41,8</b>	<b>46,6</b>	<b>655</b>
<b>Обед</b>							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,7	0,1	2,3	14
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	250	3	3	18,8	115
2011	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	90	10,2	19,4	8,1	247
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
<b>Итого</b>				<b>23,6</b>	<b>28,6</b>	<b>107,3</b>	<b>782</b>
<b>Всего</b>				<b>47</b>	<b>70,4</b>	<b>153,9</b>	<b>1437</b>

5 день

## 12 лет и старше

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	280	26,1	50,4	5,1	579
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,1		14,8	59
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	15,1	71
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
<b>Итого</b>				<b>31,6</b>	<b>59,7</b>	<b>51,2</b>	<b>869</b>
<b>Обед</b>							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1,1	0,2	3,8	24
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	250	3	3	18,8	115
2011	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	11,5	21,4	8,9	274
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,8	175
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	30,1	142
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
<b>Итого</b>				<b>27,4</b>	<b>31,9</b>	<b>124</b>	<b>895</b>
<b>Всего</b>				<b>59</b>	<b>91,6</b>	<b>175,2</b>	<b>1764</b>

Повар

*Р.А. Манжеева*