



И.П. Платова Р.А.
Платова Р.А./

7 день

МЕНЮ

" 05 " *декабрь* 2023

7-11 лет



Согласовано

Директор школы

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	22,8	17	23,3	344
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,5	141
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	95
Итого				34,8	23,9	117	834
Обед							
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1	2,4	4,9	46
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90	9,9	14,5	10,3	209
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	40	5,4	2,1	37,4	191
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого				28,5	29,2	129	892
Всего				63,3	53,1	246	1726

7 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	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	30,6	22,5	31,2	458
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,5	141
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	95
Итого				43,3	30,4	132,4	990
Обед							
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	4,3	8,2	77
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	11	16,1	11,4	233
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,8	175
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	50	6,8	2,6	46,8	238
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого				32,4	34,2	147,2	1023
Всего				75,7	64,6	279,6	2013

Повар

С.А. Шелева