



ИП Платова Р.А.

Платова Р.А./

МЕНЮ

" 06 " декабря 2023
7-11 лет

Согласовано

Директор школы

А. И. Улиничко

8 день

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|--------------------------------------|--------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2011 | 20 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 60 | 0,5 | 3,7 | 1,4 | 40 |
| 2011 | 250 | БЕФСТРОГАНОВ | 90 | 14 | 20,2 | 4,8 | 267 |
| 2011 | 304 | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,7 | 5,9 | 38,9 | 223 |
| 2011 | 15 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4,6 | 5,9 | | 73 |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 0,1 | | 14,8 | 59 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,2 | 20,1 | 95 |
| Итого | | | | 25,8 | 35,9 | 80 | 757 |
| Обед | | | | | | | |
| 2011 | 67 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0,9 | 6,1 | 4,4 | 76 |
| 2011 | 108 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 250 | 4 | 5,3 | 23,1 | 157 |
| 2011 | 282 | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ | 90 | 10,6 | 15,9 | 5,7 | 224 |
| 2008 | 181 | КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 6,6 | 5,4 | 38,4 | 228 |
| 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 |
| Итого | | | | 28,6 | 33,5 | 128,3 | 945 |
| Всего | | | | 54,4 | 69,4 | 208,3 | 1702 |

8 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 | 20 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 0,8 | 6,1 | 2,4 | 67 |
| 2011 | 250 | БЕФСТРОГАНОВ | 100 | 15,6 | 22,5 | 5,4 | 297 |
| 2011 | 304 | РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 4,4 | 7,1 | 46,7 | 268 |
| 2011 | 15 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4,6 | 5,9 | | 73 |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 0,1 | | 14,8 | 59 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,2 | 20,1 | 95 |
| Итого | | | | 28,4 | 41,8 | 89,4 | 859 |
| Обед | | | | | | | |
| 2011 | 67 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1,3 | 10,1 | 7,4 | 127 |
| 2011 | 108 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 250 | 4 | 5,3 | 23,1 | 157 |
| 2011 | 282 | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ | 100 | 11,6 | 17,8 | 6,4 | 249 |
| 2008 | 181 | КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 7,9 | 6,5 | 46,1 | 274 |
| 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 |
| Итого | | | | 32,8 | 40,7 | 149,7 | 1114 |
| Всего | | | | 61,2 | 82,5 | 239,1 | 1973 |

Повар

Р.А. Лежнев