



ИП Платова Р.А.
/Платова Р.А./

МЕНЮ

" 13 " *декабрь* 2023

7-11 лет



Согласовано

Директор школы

А.А. Шинин

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
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,1		14,8	59
2011	338	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого				28,2	17,9	80,7	606
Обед							
2011	29	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,7	3,6	2,3	46
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,8	9,3	17,9	196
2011	282	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15,1	21,7	5,5	296
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206
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				35,7	40	120,1	1004
Всего				63,9	57,9	200,8	1610

3 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
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,1		14,8	59
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого				36	23,4	88,6	720
Обед							
2011	29	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,1	6,1	3,9	76
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,8	9,3	17,9	196
2011	282	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15,1	21,7	5,5	296
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247
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				38,3	43,6	139,2	1122
Всего				74,3	67	227,8	1842

Повар

Р.А. Лебедева