



ИП Платова Р.А.
ИПлатова Р.А./



Согласовано
Директор школы

МЕНЮ

" 18 " декабрь 2023
7-11 лет

6 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	303.3	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,7	10,5	31,9	246
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,1		14,8	59
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	15,1	71
Итого				13,3	15,6	71,9	484
Обед							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	16,4	122
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	240	24,9	32,1	42,9	559
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				34,8	43,5	120,6	1012
Всего				48,1	59,1	192,5	1496

6 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	303.3	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,7	10,5	31,9	246
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	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
Итого				14	15,6	76,9	508
Обед							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	16,4	122
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	280	29	37,4	50,1	652
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				41,2	52,6	140,9	1200
Всего				55,2	68,2	217,8	1708

Повар

С.А. Мавричев