

Согласовано

Директор школы

Л. Шмелева



ИП Платова Р.А.

Платова Р.А./

МЕНЮ

" 19 " *декабрь* 2023

7-11 лет



| 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

А.А. Шмелева