



ИП Платова Р.А.  
Платова Р.А./

**МЕНЮ**  
" 20 " *декабрь*  
2023  
7-11 лет

Согласовано  
Директор школы  
*Т. Урман*



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>25,8</b>	<b>35,9</b>	<b>80</b>	<b>757</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>28,6</b>	<b>33,5</b>	<b>128,3</b>	<b>945</b>
<b>Всего</b>				<b>54,4</b>	<b>69,4</b>	<b>208,3</b>	<b>1702</b>

8 день

**12 лет и старше**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>28,4</b>	<b>41,8</b>	<b>89,4</b>	<b>859</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>32,8</b>	<b>40,7</b>	<b>149,7</b>	<b>1114</b>
<b>Всего</b>				<b>61,2</b>	<b>82,5</b>	<b>239,1</b>	<b>1973</b>

Повар

*Р.А. Платьебен*