



ИП Платова Р.А.

ИП Платова Р.А./



Согласовано

Директор школы

# МЕНЮ

" 22 " *сентябрь* 2023

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	8
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	20,6	26	22,1	405
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4		55
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,1	111
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>26,8</b>	<b>31</b>	<b>62,9</b>	<b>640</b>
<b>Обед</b>							
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	4,9	56
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,8	20,2	118
2011	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	240	27,4	28,4	40,7	527
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	133
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
<b>Итого</b>				<b>37,3</b>	<b>35,8</b>	<b>131,7</b>	<b>1011</b>
<b>Всего</b>				<b>64,1</b>	<b>66,8</b>	<b>194,6</b>	<b>1651</b>

10 день

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	24	30,4	25,6	472
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7	8,9		109
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,1	111
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	95
<b>Итого</b>				<b>36,9</b>	<b>40,1</b>	<b>87,2</b>	<b>861</b>
<b>Обед</b>							
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,5	6,1	8,2	93
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,8	20,2	118
2011	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	280	31,9	33,1	47,4	615
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	133
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	30,1	142
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
<b>Итого</b>				<b>43,9</b>	<b>43,1</b>	<b>151,7</b>	<b>1183</b>
<b>Всего</b>				<b>80,8</b>	<b>83,2</b>	<b>238,9</b>	<b>2044</b>

Повар

*С.А. Платова*