



ИП Платова Р.А.

Платова Р.А./

МЕНЮ

" 26 " декабря 2023

7-11 лет



Согласовано

Директор школы

С. Шенко

2 день

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|-----------------------------------------------------|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2011 | 52 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 60 | 0,9 | 3,7 | 4,9 | 56 |
| 2011 | 273 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ | 90 | 8,6 | 14,5 | 8,9 | 204 |
| 2011 | 202.1 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,6 | 0,7 | 35,9 | 172 |
| 2011 | 377 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,2 | | 14,7 | 60 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61 |
| Итого | | | | 17,3 | 19,2 | 77,1 | 553 |
| Обед | | | | | | | |
| 2008 | 39 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ | 60 | 1 | 6,1 | 4,4 | 76 |
| 2011 | 103 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 2,8 | 2,8 | 20,2 | 118 |
| 2012 | 257 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ | 90 | 10,4 | 3,7 | 6,5 | 104 |
| 2008 | 324 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 2,2 | 4,4 | 25,5 | 150 |
| 2011 | 342.1 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,1 | 111 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,4 | 0,4 | 30,1 | 142 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 |
| Итого | | | | 23,6 | 18 | 130,8 | 783 |
| Всего | | | | 40,9 | 37,2 | 207,9 | 1336 |

2 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 | 52 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 100 | 1,5 | 6,1 | 8,2 | 93 |
| 2011 | 273 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ | 100 | 9,6 | 16,1 | 9,9 | 227 |
| 2011 | 202.1 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,7 | 0,8 | 43,1 | 207 |
| 2011 | 377 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,2 | | 14,7 | 60 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,2 | 20,1 | 95 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61 |
| Итого | | | | 22,9 | 23,5 | 108,7 | 743 |
| Обед | | | | | | | |
| 2008 | 39 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ | 100 | 1,6 | 10,1 | 7,4 | 127 |
| 2011 | 103 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 2,8 | 2,8 | 20,2 | 118 |
| 2012 | 257 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ | 100 | 11,5 | 4,3 | 7,4 | 117 |
| 2008 | 324 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 180 | 2,6 | 5,3 | 30,6 | 180 |
| 2011 | 342.1 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,1 | 111 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,4 | 0,4 | 30,1 | 142 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 |
| Итого | | | | 25,7 | 23,5 | 139,8 | 877 |
| Всего | | | | 48,6 | 47 | 248,5 | 1620 |

Повар

С. П. Демидов