



ИП Платова Р.А.

Платова Р.А./

4 день

" 28 " января 2023

МЕНЮ

7-11 лет



Согласовано

Директор школы

Шоша

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
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,4	25,5	150
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	111
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118
Итого				21,3	28	74,2	639
Обед							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,3	14
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,2	5,8	13,2	116
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	22,6	25,3	23,7	414
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого				31	31,8	95,7	798
Всего				52,3	59,8	169,9	1437

4 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	9,7	16,2	10	228
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,6	5,3	30,6	180
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	111
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого				25,2	33,3	95,7	789
Обед							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1,1	0,2	3,8	24
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,2	5,8	13,2	116
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	26,4	29,7	27,7	484
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	30,1	142
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого				36,7	36,5	111,2	925
Всего				61,9	69,8	206,9	1714

Повар

А.А. Лежнев