



ИП Платова Р.А.
Платова Р.А./

7 день

МЕНЮ

" 30 " *января* 2024

7-11 лет



Согласовано

Директор школы

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность |
|------------------|---------------|--|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2011 | 303.3 | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА | 200 | 5,7 | 10,5 | 31,9 | 246 |
| 2011 | 209 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61 |
| | | ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 2011 | 389 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 15,1 | 71 |
| Итого | | | | 14,2 | 15,8 | 76,7 | 508 |
| Обед | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 8 |
| 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 | 388 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 28,8 | 133 |
| 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 | | | | 28,7 | 27,2 | 134,5 | 910 |
| Всего | | | | 42,9 | 43 | 211,2 | 1418 |

7 день

12 лет и старше

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность |
|------------------|---------------|--|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2011 | 303.3 | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА | 200 | 5,7 | 10,5 | 31,9 | 246 |
| 2011 | 209 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61 |
| | | ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 2011 | 389 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,2 | 20,1 | 95 |
| Итого | | | | 17,5 | 16,2 | 98,7 | 614 |
| Обед | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 |
| 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 | 16,2 | 11,4 | 234 |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,8 | 6,3 | 25,8 | 175 |
| 2011 | 388 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 28,8 | 133 |
| 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 | | | | 32,1 | 30,4 | 150,1 | 1016 |
| Всего | | | | 49,6 | 46,6 | 248,8 | 1630 |

Повар

А.А. Платова