



ИП Платова Р.А.  
Платова Р.А./



**МЕНЮ**  
" 31 " *сентябрь* 2024  
7-11 лет

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда                | Выход  | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность |
|------------------|---------------|-----------------------------------|--------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------|
|                  |               |                                   |        | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                         |
| <b>Завтрак</b>   |               |                                   |        |                   |             |              |                         |
| 2011             | 45            | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ     | 60     | 1                 | 3           | 5,3          | 53                      |
| 2011             | 250           | БЕФСТРОГАНОВ                      | 90     | 14                | 20,2        | 4,8          | 267                     |
| 2011             | 171.1         | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ        | 150    | 8,1               | 9,7         | 37           | 267                     |
| 2011             | 376           | ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200/10 | 0,1               |             | 14,8         | 59                      |
|                  |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 40     | 2,9               | 0,2         | 20,1         | 95                      |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 20     | 1,3               | 0,2         | 8,5          | 41                      |
| <b>Итого</b>     |               |                                   |        | <b>27,4</b>       | <b>33,3</b> | <b>90,5</b>  | <b>782</b>              |
| <b>Обед</b>      |               |                                   |        |                   |             |              |                         |
| 2011             | 67            | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                  | 60     | 0,9               | 6,1         | 4,4          | 76                      |
| 2011             | 101           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ | 250    | 2,4               | 2,8         | 20,5         | 118                     |
| 2011             | 255           | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ            | 90     | 12,2              | 9,9         | 3,3          | 171                     |
| 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>25</b>   | <b>123,3</b> | <b>853</b>              |
| <b>Всего</b>     |               |                                   |        | <b>56</b>         | <b>58,3</b> | <b>213,8</b> | <b>1635</b>             |

8 день

**12 лет и старше**

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда                | Выход  | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность |
|------------------|---------------|-----------------------------------|--------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------|
|                  |               |                                   |        | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                         |
| <b>Завтрак</b>   |               |                                   |        |                   |             |              |                         |
| 2011             | 45            | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ     | 100    | 1,5               | 5,1         | 8,9          | 88                      |
| 2011             | 250           | БЕФСТРОГАНОВ                      | 100    | 15,6              | 22,5        | 5,4          | 297                     |
| 2011             | 171.1         | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ        | 180    | 9,9               | 11,5        | 44,3         | 321                     |
| 2011             | 376           | ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200/10 | 0,1               |             | 14,8         | 59                      |
|                  |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 40     | 2,9               | 0,2         | 20,1         | 95                      |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 40     | 2,6               | 0,4         | 17           | 82                      |
| <b>Итого</b>     |               |                                   |        | <b>32,6</b>       | <b>39,7</b> | <b>110,5</b> | <b>942</b>              |
| <b>Обед</b>      |               |                                   |        |                   |             |              |                         |
| 2011             | 67            | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                  | 100    | 1,3               | 10,1        | 7,4          | 127                     |
| 2011             | 101           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ | 250    | 2,4               | 2,8         | 20,5         | 118                     |
| 2011             | 255           | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ            | 100    | 13,6              | 11          | 3,7          | 190                     |
| 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>33,2</b>       | <b>31,4</b> | <b>144,4</b> | <b>1016</b>             |
| <b>Всего</b>     |               |                                   |        | <b>65,8</b>       | <b>71,1</b> | <b>254,9</b> | <b>1958</b>             |

Повар

*А.А. Платьева*