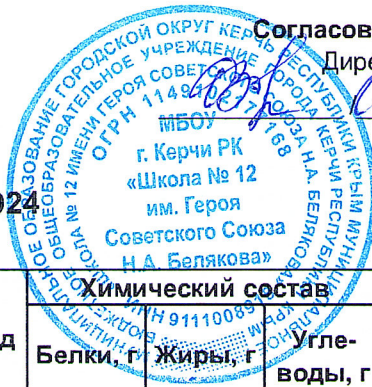


ИП Платова Р.А.  
Платова Р.А./

# МЕНЮ

" 06 " 11 2024  
7-11 лет



8 день

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Обед</b>							
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,4	76
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	300	3,6	3,7	22,8	138
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	24,9	32,1	42,9	559
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	30	2	0,3	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>35,3</b>	<b>42,6</b>	<b>122,5</b>	<b>1012</b>
<b>Полдник</b>							
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14	27,1	2,6	215
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,1		14,8	59
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>16,1</b>	<b>27,4</b>	<b>30,1</b>	<b>335</b>
<b>Всего</b>				<b>51,4</b>	<b>70</b>	<b>152,6</b>	<b>1347</b>

8 день

## 12 лет и старше

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Обед</b>							
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	10,1	7,4	127
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	300	3,6	3,7	22,8	138
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	29	37,4	50,1	652
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>41,9</b>	<b>52,2</b>	<b>147</b>	<b>1224</b>
<b>Полдник</b>							
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14	27,1	2,6	215
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,1		14,8	59
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>16,1</b>	<b>27,4</b>	<b>30,1</b>	<b>335</b>
<b>Всего</b>				<b>58</b>	<b>79,6</b>	<b>177,1</b>	<b>1559</b>

Повар

*С.М.Меню*

Согласовано

ИП Платова Р.А.

*Платова Р.А.*

Платова Р.А./

Директор школы

*О.В. Зрякина*

9 день

" 07 " 11

2024

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,2	5,8	13,2	116
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	9,3	4,6	7,2	107
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,6	5,4	38,3	228
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>24,1</b>	<b>21,6</b>	<b>115,5</b>	<b>755</b>
<b>Полдник</b>							
2011	428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5,3	2	36	183
2011	386	КЕФИР	200	5,8	5	8	106
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>				<b>11,5</b>	<b>7,4</b>	<b>53,8</b>	<b>336</b>
<b>Всего</b>				<b>35,6</b>	<b>29</b>	<b>169,3</b>	<b>1091</b>

9 день

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,2	5,8	13,2	116
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	10	5,3	7,8	119
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,9	6,5	45,9	273
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
<b>Итого</b>				<b>29</b>	<b>27,3</b>	<b>141,1</b>	<b>928</b>
<b>Полдник</b>							
2011	428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5,3	2	36	183
2011	386	КЕФИР	200	5,8	5	8	106
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>				<b>11,5</b>	<b>7,4</b>	<b>53,8</b>	<b>336</b>
<b>Всего</b>				<b>40,5</b>	<b>34,7</b>	<b>194,9</b>	<b>1264</b>

Повар

*Платова Р.А.*

ИП Платова Р.А.

*Платова Р.А.*

Платова Р.А./

Согласовано

Директор школы

*В.В. Воронина*

10 день

" 08 " 11 2024

## МЕНЮ

7-11 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>							
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,7	4,9	56
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	2,3	6	13	116
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90	9,9	14,5	10,3	209
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,9	38,5	250
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	30	2	0,3	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>27,2</b>	<b>31,9</b>	<b>128,3</b>	<b>920</b>
<b>Полдник</b>							
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130	16,7	12,5	22,2	267
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,5	141
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	15,1	71
<b>Итого</b>				<b>22,7</b>	<b>15,7</b>	<b>61,8</b>	<b>479</b>
<b>Всего</b>				<b>49,9</b>	<b>47,6</b>	<b>190,1</b>	<b>1399</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>Обед</b>							
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,5	6,1	8,2	93
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	2,3	6	13	116
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	11	16,2	11,4	234
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	8,2	46,2	300
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>32,7</b>	<b>37,6</b>	<b>154,7</b>	<b>1100</b>
<b>Полдник</b>							
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130	16,7	12,5	22,2	267
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,5	141
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	15,1	71
<b>Итого</b>				<b>22,7</b>	<b>15,7</b>	<b>61,8</b>	<b>479</b>
<b>Всего</b>				<b>55,4</b>	<b>53,3</b>	<b>216,5</b>	<b>1579</b>

Повар

*С.И. Мещеряков*