

ИП Платова Р.А.

Платова Р.А./

Согласовано

Директор школы

Платова Р.А.**МЕНЮ**

"06" ноября

2024

7-11 лет

8 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0,7		1,4	8
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90	9,9	14,5	10,3	209
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	9,9	12,3	28,7	266
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	133
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	95
Итого				24,1	27,3	89,3	711
Обед							
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
Итого				35,3	42,6	122,5	1012
Всего				59,4	69,9	211,8	1723

8 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	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	1,1		2,4	14
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	11	16,1	11,4	233
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	11,9	14,5	34,6	319
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	133
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118
Итого				28,4	31,2	102,3	817
Обед							
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
Итого				41,9	52,2	147	1224
Всего				70,3	83,4	249,3	2041

Повар

Резниченко

ИП Платова Р.А.
Платова Р.А./



Согласовано

Директор школы

О.В. Зурка

9 день

МЕНЮ
 " 04 " *апрель* 2024

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0,7		1,4	8
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	13,1	20,7	17	315
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,9	223
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого				25,7	29,5	116,8	844
Обед							
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
Итого				24,1	21,6	115,5	755
Всего				49,8	51,1	232,3	1599

9 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	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	1,1		2,4	14
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	14,6	23,1	18,8	350
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,7	268
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого				29,7	33,3	136,7	974
Обед							
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
Итого				29	27,3	141,1	928
Всего				58,7	60,6	277,8	1902

Повар

Платова Р.А.

ИП Платова Р.А.

Платова Р.А.

Платова Р.А./

Согласовано

Директор школы

О.В. Зорина



10 день

МЕНЮ
" 08 " *ноября* 2024

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	3	5,3	53
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,1	21,6	18,3	337
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				23,2	25,1	71,1	606
Обед							
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
Итого				27,2	31,9	128,3	920
Всего				50,4	57	199,4	1526

10 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	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,1	21,7	18,3	338
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				23,7	27,3	74,7	642
Обед							
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	16,1	11,4	233
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
Итого				32,7	37,5	154,7	1099
Всего				56,4	64,8	229,4	1741

Повар

Мельникова