

И.П. Платова Р.А.
И.П. Платова Р.А./



Согласовано

Директор школы
О.В. Зоркина

МЕНЮ

" 19 " *ноября* 2024

7 день

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	19,2	14,5	25,6	308
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,5	141
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого				28,3	18,4	92,7	652
Обед							
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1	2,4	4,9	46
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	16,4	122
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	10,6	10	8,2	165
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	147
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				22	23,6	103,1	713
Всего				50,3	42	195,8	1365

7 день

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	19,2	14,5	25,6	308
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,5	141
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого				28,3	18,4	92,7	652
Обед							
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	4,3	8,2	77
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	16,4	122
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	11,9	11,1	9,2	184
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,4	25,8	176
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				26,8	27,9	126,1	860
Всего				55,1	46,3	218,8	1512

Повар

М.М.М.М.М.

Согласовано

Директор школы

ИП Платова Р.А.
Платова Р.А./

7 день

« 19 » ноябрь 2024

МЕНЮ

7-11 лет



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Обед							
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1	2,4	4,9	46
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	16,4	122
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	10,6	10	8,2	165
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	147
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				22	23,6	103,1	713
Полдник							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	155	7,3	16,4	28	290
2011	386	КЕФИР	200	5,8	5	8	106
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
Итого				14,6	21,5	46	443
Всего				36,6	45,1	149,1	1156

7 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	
Обед							
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	4,3	8,2	77
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	16,4	122
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	11,9	11,1	9,2	184
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,4	25,8	176
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				26,8	27,9	126,1	860
Полдник							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	155	7,3	16,4	28	290
2011	386	КЕФИР	200	5,8	5	8	106
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
Итого				14,6	21,5	46	443
Всего				41,4	49,4	172,1	1303

Повар

ИП Платова Р.А.

Платова Р.А./

Согласовано

Директор школы

Белякова*О.В. Воронина*

8 день

МЕНЮ
" 20 " 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	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

Белякова

ИП Платова Р.А.
Платова Р.А./



Согласовано

Директор школы

С.В. Зюрина

8 день

МЕНЮ
" 20 " 11 2024
7-11 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
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
Полдник							
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
Итого				16,1	27,4	30,1	335
Всего				51,4	70	152,6	1347

8 день

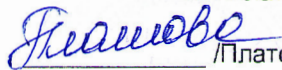
12 лет и старше

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
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
Полдник							
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
Итого				16,1	27,4	30,1	335
Всего				58	79,6	177,1	1559

Повар

Семченко

ИП Платова Р.А.


 ИП Платова Р.А./

Директор школы



9 день

МЕНЮ
 " 21 " *ноябрь* 2024

7-11 лет

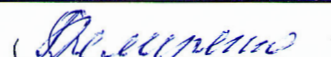
Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0,7		1,4	8
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	13,1	20,7	17	315
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	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



Согласовано

ИП Платова Р.А.

Директор школы

Платова Р.А.

Платова Р.А./

МЕНЮ

9 день

" 21 " 11 2024

7-11 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
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
Полдник							
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
Итого				11,5	7,4	53,8	336
Всего				35,6	29	169,3	1091

9 день

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
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
Полдник							
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
Итого				11,5	7,4	53,8	336
Всего				40,5	34,7	194,9	1264

Повар

Григорьев

ИП Платова Р.А.

Платова Р.А./

Согласовано

Директор школы

О.В. Зорина

10 день

" 22 " ноября 2024

МЕНЮ

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

ИП Платова Р.А.
Платова Р.А./

Согласовано

Директор школы



В. В. Воронина

10 день

" 22 " 11 2024

МЕНЮ

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
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
Полдник							
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
Итого				22,7	15,7	61,8	479
Всего				49,9	47,6	190,1	1399

10 день

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
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	16,2	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
Итого				32,7	37,6	154,7	1100
Полдник							
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
Итого				22,7	15,7	61,8	479
Всего				55,4	53,3	216,5	1579

Повар

А. И. Ивченко