



ИП Платова Р.А.

ИП Платова Р.А./

МЕНЮ

" 09 " 12 2024

7-11 лет



Согласовано

Директор школы

МБОУ

г. Керчь РК

«Школа №12

им. Героя

Советского Союза

Н.А. Белякова»

1 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,6	9,7	24,4	210
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
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				17,6	16,1	104	632
Обед							
2011	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0,7		1,4	8
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	90	10,4	3,7	6,5	104
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,9	223
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				26,1	14,6	117,6	709
Всего				43,7	30,7	221,6	1341

1 день

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,2	12,1	30,5	263
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
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				19,2	18,5	110,1	685
Обед							
2011	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	1,1		2,4	14
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	100	11,5	4,3	7,4	117
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,7	268
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	30,1	142
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого				29,8	16,6	137,3	820
Всего				49	35,1	247,4	1505

Повар

Сидорова



МЕНЮ

" 10 " 12 2024

2 день

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	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	7,4	14,3	8	194
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	0,7	35,9	172
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				19,3	15,8	106,9	663
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	3	5,3	53
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	16,4	122
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				34,1	41,1	117	973
Всего				53,4	56,9	223,9	1636

2 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	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	8,3	16	8,8	216
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	0,8	43,1	207
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	133
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого				22,5	17,7	120,9	749
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	16,4	122
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				40,8	48,8	142,1	1169
Всего				63,3	66,5	263	1918

Повар

(*Д. Селезнева*)

3 день

И.П. Платова Р.А.
Платова Р.А./**МЕНЮ**

" 11 " 12 2024

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
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142
2011	338	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого				27,8	17,8	94,9	653
Обед							
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,7	6,1	4,1	74
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	250	2,4	2,8	20,5	118
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90	9,9	14,5	10,3	209
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	0,7	35,9	172
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				24,5	24,8	123,2	812
Всего				52,3	42,6	218,1	1465

3 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
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142
2011	338	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого				28,6	17,9	99,9	676
Обед							
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1	10,1	6,9	124
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	250	2,4	2,8	20,5	118
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	11	16,1	11,4	233
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	0,8	43,1	207
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				29,1	30,8	148,6	989
Всего				57,7	48,7	248,5	1665

Повар



И.Платова Р.А.

И.Платова Р.А./



4 день

МЕНЮ

"12" "12" 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	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,1	9,7	37	267
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				23,8	24,7	96,2	700
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
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	22,6	25,3	23,7	414
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				30,8	36,9	93,7	834
Всего				54,6	61,6	189,9	1534

4 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	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,9	11,5	44,3	321
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				27,1	28,1	105,6	784
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
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	26,4	29,7	27,7	484
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				37,5	45,2	115,1	1020
Всего				64,6	73,3	220,7	1804

Повар

()

5 день



И.П. Платова Р.А.

И.П. Платова Р.А./

МЕНЮ

" 13 " 12 2024

7-11 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1,3	6,2	5,4	83
2011	211	ОМЛЕТ С СЫРОМ	160	19,6	34,4	2,7	301
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	30	2	0,3	12,7	61
Итого				25,9	41,1	55,7	599
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	3	5,3	53
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	2,3	6	13	116
2011	278	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	90	7,3	11,3	9,1	173
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,6	5,4	38,3	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	30	2	0,3	12,7	61
Итого				23,1	26,4	118,1	809
Всего				49	67,5	173,8	1408

5 день

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119
2011	211	ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	24,5	43	3,4	378
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	30	2	0,3	12,7	61
Итого				31,4	52,4	58,7	712
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	2,3	6	13	116
2011	278	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	8,2	12,5	10,2	193
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,9	6,5	45,9	273
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				27,9	31,1	144,7	977
Всего				59,3	83,5	203,4	1689

Повар



ИП Платова Р.А.

Платова Р.А./



6 день

МЕНЮ
" 16 " 12 2024
7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,4	10	33,3	253
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
2008	435	ПРОДУКТ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	6	0,2	8	62
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого				20,6	13,6	96,4	596
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	3	5,3	53
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141
2012	306	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	90	9,6	11,6	6,4	172
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	0,7	35,9	172
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого				27,7	20,5	126,1	805
Всего				48,3	34,1	222,5	1401

6 день

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,4	10	33,3	253
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
2008	435	ПРОДУКТ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	6	0,2	8	62
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого				20,6	13,6	96,4	596
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141
2012	306	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	100	10,8	13	7,2	193
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	0,8	43,1	207
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	30,1	142
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого				32,6	24,4	152	964
Всего				53,2	38	248,4	1560

Повар

Резерено



И.Р. Платова Р.А.

Платова Р.А./

7 день

" 17 " 12 2024

МЕНЮ

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

(Подпись)

8 день

ИП Платова Р.А.
Платова Р.А./

МЕНЮ

" 18 " 12 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



ИП Платова Р.А.

Платова Р.А./



Согласовано

М.А. Белякова
Директор школы

Школа № 12

И.М. Героя

Советского Союза

М.А. Белякова

9 день

МЕНЮ

" 19 " 12 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 ЗАПЕЧЕННЫЕ	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 ЗАПЕЧЕННЫЕ	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

Гусева

ИП Платова Р.А.

ИП Платова Р.А./

Согласовано

Директор школы

10 день

МЕНЮ

" 20 " 12 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

Платова Р