



ИП Платова Р.А.

ИП Платова Р.А./

# МЕНЮ

" 23 " 12 2024

7-11 лет



Согласовано

Директор школы

1 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>17,6</b>	<b>16,1</b>	<b>104</b>	<b>632</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>26,1</b>	<b>14,6</b>	<b>117,6</b>	<b>709</b>
<b>Всего</b>				<b>43,7</b>	<b>30,7</b>	<b>221,6</b>	<b>1341</b>

1 день

## 12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>19,2</b>	<b>18,5</b>	<b>110,1</b>	<b>685</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>29,8</b>	<b>16,6</b>	<b>137,3</b>	<b>820</b>
<b>Всего</b>				<b>49</b>	<b>35,1</b>	<b>247,4</b>	<b>1505</b>

Повар

*Платова*



ИП Платова Р.А.  
Платова Р.А./

**МЕНЮ**  
" 23 " 12 2024

7-11 лет



1 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	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
<b>Итого</b>				<b>26,1</b>	<b>14,6</b>	<b>117,6</b>	<b>709</b>
<b>Полдник</b>							
2011	422	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,1	8,4	57,1	330
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	111
<b>Итого</b>				<b>14</b>	<b>13,5</b>	<b>66,9</b>	<b>441</b>
<b>Всего</b>				<b>40,1</b>	<b>28,1</b>	<b>184,5</b>	<b>1150</b>

1 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	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
<b>Итого</b>				<b>29,8</b>	<b>16,6</b>	<b>137,3</b>	<b>820</b>
<b>Полдник</b>							
2011	422	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	4,8	5	34,3	198
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	111
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>				<b>11,1</b>	<b>10,5</b>	<b>53,9</b>	<b>356</b>
<b>Всего</b>				<b>40,9</b>	<b>27,1</b>	<b>191,2</b>	<b>1176</b>

Повар

*Платова*



ИП Платова Р.А.  
Платова Р.А./

# МЕНЮ

" 24 " 12 2024



2 день

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	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>19,3</b>	<b>15,8</b>	<b>106,9</b>	<b>663</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>34,1</b>	<b>41,1</b>	<b>117</b>	<b>973</b>
<b>Всего</b>				<b>53,4</b>	<b>56,9</b>	<b>223,9</b>	<b>1636</b>

2 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>Завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>22,5</b>	<b>17,7</b>	<b>120,9</b>	<b>749</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>40,8</b>	<b>48,8</b>	<b>142,1</b>	<b>1169</b>
<b>Всего</b>				<b>63,3</b>	<b>66,5</b>	<b>263</b>	<b>1918</b>

Повар

*(Подпись)*



ИП Платова Р.А.

Платова Р.А./

# МЕНЮ

"24" 12 2024



Согласовано

Директор школы

2 день

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>34,1</b>	<b>41,1</b>	<b>117</b>	<b>973</b>
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>14,6</b>	<b>21,5</b>	<b>46</b>	<b>443</b>
<b>Всего</b>				<b>48,7</b>	<b>62,6</b>	<b>163</b>	<b>1416</b>

2 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>							
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
<b>Итого</b>				<b>40,8</b>	<b>48,8</b>	<b>142,1</b>	<b>1169</b>
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>14,6</b>	<b>21,5</b>	<b>46</b>	<b>443</b>
<b>Всего</b>				<b>55,4</b>	<b>70,3</b>	<b>188,1</b>	<b>1612</b>

Повар

*Димитри*



И.П. Платова Р.А.  
И.П. Платова Р.А./

3 день

МЕНЮ  
" 25 " 12 2024



7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>27,8</b>	<b>17,8</b>	<b>94,9</b>	<b>653</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>24,5</b>	<b>24,8</b>	<b>123,2</b>	<b>812</b>
<b>Всего</b>				<b>52,3</b>	<b>42,6</b>	<b>218,1</b>	<b>1465</b>

3 день

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>28,6</b>	<b>17,9</b>	<b>99,9</b>	<b>676</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>29,1</b>	<b>30,8</b>	<b>148,6</b>	<b>989</b>
<b>Всего</b>				<b>57,7</b>	<b>48,7</b>	<b>248,5</b>	<b>1665</b>

Повар

*Платова*



ИП Платова Р.А.  
Платова Р.А./

3 день

" 25 " 12 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>							
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
<b>Итого</b>				<b>24,5</b>	<b>24,8</b>	<b>123,2</b>	<b>812</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>40,6</b>	<b>52,2</b>	<b>153,3</b>	<b>1147</b>

3 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>							
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	16,2	11,4	234
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
<b>Итого</b>				<b>29,1</b>	<b>30,9</b>	<b>148,6</b>	<b>990</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>45,2</b>	<b>58,3</b>	<b>178,7</b>	<b>1325</b>

Повар

*Платова Р.А.*



И.П. Платова Р.А.

Платова Р.А./



Согласовано

Директор школы

4 день

**МЕНЮ**  
" 26 " 12 2024  
7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>23,8</b>	<b>24,7</b>	<b>96,2</b>	<b>700</b>
<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
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
<b>Итого</b>				<b>30,8</b>	<b>36,9</b>	<b>93,7</b>	<b>834</b>
<b>Всего</b>				<b>54,6</b>	<b>61,6</b>	<b>189,9</b>	<b>1534</b>

4 день

**12 лет и старше**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>27,1</b>	<b>28,1</b>	<b>105,6</b>	<b>784</b>
<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
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
<b>Итого</b>				<b>37,5</b>	<b>45,2</b>	<b>115,1</b>	<b>1020</b>
<b>Всего</b>				<b>64,6</b>	<b>73,3</b>	<b>220,7</b>	<b>1804</b>

Повар

*Платова Р.А.*



ИП Платова Р.А.

/Платова Р.А./

4 день

« 26 » 12 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	
<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
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
<b>Итого</b>				<b>30,8</b>	<b>36,9</b>	<b>93,7</b>	<b>834</b>
<b>Полдник</b>							
2011	386	КЕФИР	200	5,8	5	8	106
2011	428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5,2	1,9	36	182
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>				<b>11,4</b>	<b>7,3</b>	<b>53,8</b>	<b>335</b>
<b>Всего</b>				<b>42,2</b>	<b>44,2</b>	<b>147,5</b>	<b>1169</b>

4 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>							
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
<b>Итого</b>				<b>37,5</b>	<b>45,2</b>	<b>115,1</b>	<b>1020</b>
<b>Полдник</b>							
2011	386	КЕФИР	200	5,8	5	8	106
2011	428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5,2	1,9	36	182
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>				<b>11,4</b>	<b>7,3</b>	<b>53,8</b>	<b>335</b>
<b>Всего</b>				<b>48,9</b>	<b>52,5</b>	<b>168,9</b>	<b>1355</b>

Повар

*Д.И. Шереметов*





И.П. Платова Р.А.

Платова Р.А./

5 день

# МЕНЮ

"27" "12" 2024

7-11 лет



Согласовано

Директор школы

«Школа № 12  
им. Героя  
Советского Союза  
Н.А. Белякова»

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>25,9</b>	<b>41,1</b>	<b>55,7</b>	<b>599</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>23,1</b>	<b>26,4</b>	<b>118,1</b>	<b>809</b>
<b>Всего</b>				<b>49</b>	<b>67,5</b>	<b>173,8</b>	<b>1408</b>

5 день

## 12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>31,4</b>	<b>52,4</b>	<b>58,7</b>	<b>712</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>27,9</b>	<b>31,1</b>	<b>144,7</b>	<b>977</b>
<b>Всего</b>				<b>59,3</b>	<b>83,5</b>	<b>203,4</b>	<b>1689</b>

Повар

*(Подпись)*



ИП Платова Р.А.

Платова Р.А./

5 день

**МЕНЮ**  
" 27 " 12 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>							
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
<b>Итого</b>				<b>23,1</b>	<b>26,4</b>	<b>118,1</b>	<b>809</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>45,8</b>	<b>42,1</b>	<b>179,9</b>	<b>1288</b>

5 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>							
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	12,6	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
<b>Итого</b>				<b>27,9</b>	<b>31,2</b>	<b>144,7</b>	<b>977</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>50,6</b>	<b>46,9</b>	<b>206,5</b>	<b>1456</b>

Повар

*Юрская*



И.П. Платова Р.А.

И.П. Платова Р.А./



Согласовано

Директор школы

*Березина О.В.*

6 день

**МЕНЮ**  
" 28 " 12 2024  
**7-11 лет**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>20,6</b>	<b>13,6</b>	<b>96,4</b>	<b>596</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>27,7</b>	<b>20,5</b>	<b>126,1</b>	<b>805</b>
<b>Всего</b>				<b>48,3</b>	<b>34,1</b>	<b>222,5</b>	<b>1401</b>

6 день

**12 лет и старше**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>20,6</b>	<b>13,6</b>	<b>96,4</b>	<b>596</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>32,6</b>	<b>24,4</b>	<b>152</b>	<b>964</b>
<b>Всего</b>				<b>53,2</b>	<b>38</b>	<b>248,4</b>	<b>1560</b>

Повар

*Платова Р.А.*



ИП Платова Р.А.

/Платова Р.А./

6 день

**МЕНЮ**  
" 28 " 12 2024  
7-11 лет



Директор школы

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	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
<b>Итого</b>				<b>27,7</b>	<b>20,5</b>	<b>126,1</b>	<b>805</b>
<b>Полдник</b>							
2011	422	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,1	8,4	57,1	330
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	111
<b>Итого</b>				<b>14</b>	<b>13,5</b>	<b>66,9</b>	<b>441</b>
<b>Всего</b>				<b>41,7</b>	<b>34</b>	<b>193</b>	<b>1246</b>

6 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	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
<b>Итого</b>				<b>32,6</b>	<b>24,4</b>	<b>152</b>	<b>964</b>
<b>Полдник</b>							
2011	422	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	4,8	5	34,3	198
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	111
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>				<b>11,1</b>	<b>10,5</b>	<b>53,9</b>	<b>356</b>
<b>Всего</b>				<b>43,7</b>	<b>34,9</b>	<b>205,9</b>	<b>1320</b>

Повар

*Рисенко*