



ИП Платова Р.А.
Платова Р.А./

3 день

МЕНЮ
" 12 " 03 2025



Согласовано
Директор школы

7-11 лет

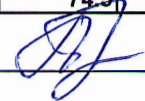
Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	22.8	17	23.3	339
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.1		14.8	59
2011	338	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0.3	12.7	61
Итого				28.2	17.9	80.7	601
Обед							
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.9	6.1	4.4	76
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9.8	9.3	17.9	193
2011	282	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15.1	21.7	5.5	296
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206
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	40	2.6	0.4	17	82
Итого				35.9	42.5	122.2	1031
Всего				64.1	60.4	202.9	1632

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							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	30.6	22.5	31.2	453
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47
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				36	23.4	88.6	715
Обед							
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	10.1	7.4	127
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9.8	9.3	17.9	193
2011	282	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15.1	21.7	5.5	296
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247
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				38.5	47.6	142.7	1170
Всего				74.5	71	231.3	1885

Повар

()



И.П. Платова Р.А.
И.П. Платова Р.А./



Согласовано

Директор школы

3 день

" 12 " 03 2025

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед							
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.9	6.1	4.4	76
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ	250	9.8	9.3	17.9	193
2011	282	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15.1	21.7	5.5	296
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206
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	40	2.6	0.4	17	82
Итого				35.9	42.5	122.2	1031
Полдник							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ	150	22.8	17	23.3	339
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.1		14.8	59
2011	338	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	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				28.2	17.9	80.7	601
Всего				64.1	60.4	202.9	1632

3 день

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед							
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	10.1	7.4	127
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ	250	9.8	9.3	17.9	193
2011	282	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15.1	21.7	5.5	296
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247
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				38.5	47.6	142.7	1170
Полдник							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ	200	30.6	22.5	31.2	453
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47
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				36	23.4	88.6	715
Всего				74.5	71	231.3	1885

Повар

()



4 день

" 13 " 03 2025

МЕНЮ

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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	6.5	8.8	29.3	223
2008		ЗЕФИР	30	0.2		23.2	95
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3	24.5	141
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	118
Итого				14.2	12.1	102.1	577
Обед							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14
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	40	2.6	0.4	17	82
Итого				31	31.8	95.7	798
Всего				45.2	43.9	197.8	1375

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							
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7.4	10	33.4	253
2008		ЗЕФИР	60	0.5	0.1	46.5	190
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	40	2.6	0.4	17	82
Итого				17.2	13.7	141.5	761
Обед							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1.1	0.2	3.8	24
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				36.7	36.5	111.2	925
Всего				53.9	50.2	252.7	1686

Повар

()



И.П. Платова Р.А.
Платова Р.А./

4 день

" 13 " 03 2025

МЕНЮ

7-11 лет



Согласовано

Директор школы

(Handwritten signature)

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14
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	40	2.6	0.4	17	82
Итого				31	31.8	95.7	798
Полдник							
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	6.5	8.8	29.3	223
2008		ЗЕФИР	30	0.2		23.2	95
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3	24.5	141
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	118
Итого				14.2	12.1	102.1	577
Всего				45.2	43.9	197.8	1375

4 день

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1.1	0.2	3.8	24
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				36.7	36.5	111.2	925
Полдник							
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7.4	10	33.4	253
2008		ЗЕФИР	60	0.5	0.1	46.5	190
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	40	2.6	0.4	17	82
Итого				17.2	13.7	141.5	761
Всего				53.9	50.2	252.7	1686

Повар

(Handwritten signature)



ИП Платова Р.А.

Платова Р.А./

5 день

МЕНЮ
" 14 " 03 2025
7-11 лет



Согласовано

Директор школы

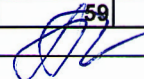
Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18.7	36.1	3.6	287
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.1		14.8	59
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	15.1	71
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
Итого				23.4	41.8	46.6	529
Обед							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	250	3	3	18.8	115
2011	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	90	10.2	19.4	8.1	247
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146
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	40	2.6	0.4	17	82
Итого				23.6	28.6	107.3	782
Всего				47	70.4	153.9	1311

5 день

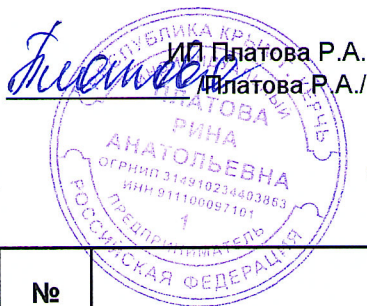
12 лет и старше

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	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	280	26.1	50.4	5.1	401
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.1		14.8	59
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	15.1	71
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
Итого				31.6	59.7	51.2	691
Обед							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1.1	0.2	3.8	24
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	250	3	3	18.8	115
2011	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	11.5	21.4	8.9	274
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.8	175
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				27.4	31.9	124	895
Всего				59	91.6	175.2	1586

Повар

()

5 день

И.П. Платова Р.А.
И.П. Платова Р.А./" 14 " 03 2025
7-11 лет

2025



Согласовано

Директор школы

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	250	3	3	18.8	115
2011	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	90	10.2	19.4	8.1	247
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146
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	40	2.6	0.4	17	82
Итого				23.6	28.6	107.3	782
Полдник							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18.7	36.1	3.6	287
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.1		14.8	59
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	15.1	71
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
Итого				23.4	41.8	46.6	529
Всего				47	70.4	153.9	1311

5 день

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1.1	0.2	3.8	24
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	250	3	3	18.8	115
2011	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	11.5	21.4	8.9	274
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.8	175
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				27.4	31.9	124	895
Полдник							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	280	26.1	50.4	5.1	401
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.1		14.8	59
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	15.1	71
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
Итого				31.6	59.7	51.2	691
Всего				59	91.6	175.2	1586

Повар