



ИП Платова Р.А.

Платова Р.А./

# МЕНЮ

" 10 " 03 2025

7-11 лет



Согласовано

Директор школы

*Сергеев О.В.*

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

*(Signature)*

Согласовано

Директор школы



ИП Платова Р.А.

Платова Р.А./

АНАТОЛЬЕВНА  
ОГРНИП 314910234403863  
ИНН 911100097101

1  
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

1 день

## МЕНЮ

" 10 " 03 2025

7-11 лет



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

Зореска О.В.

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



ИП Платова Р.А.  
Платова Р.А./

# МЕНЮ

" 14 " 03 2025



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>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

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	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

*(Handwritten signature)*



ИП Платова Р.А.  
ИП Платова Р.А./



Согласовано  
Директор школы

# МЕНЮ

" 11 " 03 2025

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

*(Handwritten signature)*