



ИП Платова Р.А.

ИП Платова Р.А./

6 день

МЕНЮ

" 17 " 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	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	8.5	19.1	32.5	337
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	25
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.8	47
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.1		14.8	59
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	15.1	71
Итого				16.1	24.2	72.5	539
Обед							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71
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	40	2.6	0.4	17	82
Итого				34.8	43.5	120.6	1012
Всего				50.9	67.7	193.1	1551

6 день

12 лет и старше

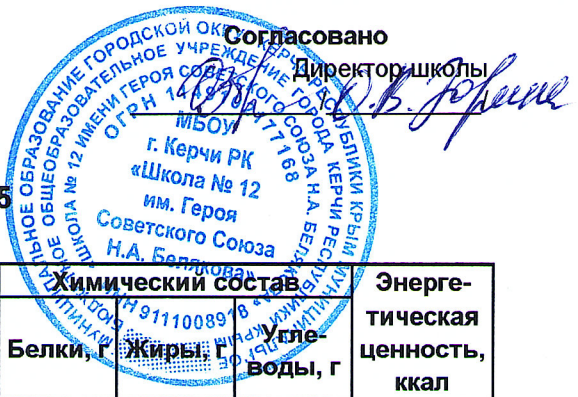
Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	9.5	21.2	36.1	375
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	25
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.8	47
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.1		14.8	59
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	95
Итого				17.8	26.3	81.1	601
Обед							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119
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				41.2	52.6	140.9	1200
Всего				59	78.9	222	1801

Повар

(Handwritten signature)



И.П. Платова Р.А.
И.П. Платова Р.А./



Согласовано

Директор школы

6 день

МЕНЮ

" 17 " 03 2025
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	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	40	2.6	0.4	17	82
Итого				34.8	43.5	120.6	1012
Полдник							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	8.5	19.1	32.5	337
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	25
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.8	47
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.1		14.8	59
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	15.1	71
Итого				16.1	24.2	72.5	539
Всего				50.9	67.7	193.1	1551

6 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	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				41.2	52.6	140.9	1200
Полдник							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	9.5	21.2	36.1	375
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	25
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	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
Итого				17.8	26.3	81.1	601
Всего				59	78.9	222	1801

Повар

()

Согласовано



ИП Платова Р.А.

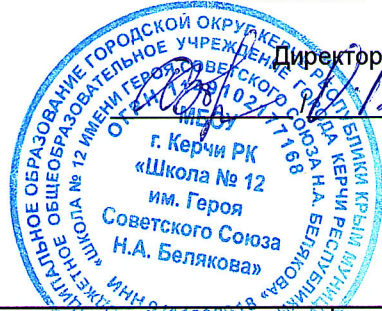
Платова Р.А./

7 день

" 18 " 03 2025

МЕНЮ

7-11 лет



Директор школы

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
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.8	47
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3	24.5	141
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17	82
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	95
Итого				34.8	23.9	117	829
Обед							
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1	2.4	4.9	46
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	141
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90	9.9	14.5	10.3	209
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19.4	77
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	40	5.4	2.1	37.4	191
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17	82
Итого				28.5	29.2	129	892
Всего				63.3	53.1	246	1721

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							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	30.6	22.5	31.2	453
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3.9	29.8	167
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.8	47
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3	24.5	141
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17	82
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	95
Итого				43.3	30.4	132.4	985
Обед							
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1.8	4.3	8.2	77
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	141
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	11	16.2	11.4	234
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.8	175
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19.4	77
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	50	6.8	2.6	46.8	238
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17	82
Итого				32.4	34.3	147.2	1024
Всего				75.7	64.7	279.6	2009

Повар



ИП Платова Р.А.
Платова Р.А./

7 день

МЕНЮ

" 18 " 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	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1	2.4	4.9	46
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	141
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90	9.9	14.5	10.3	209
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19.4	77
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	40	5.4	2.1	37.4	191
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17	82
Итого				28.5	29.2	129	892
Полдник							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	22.8	17	23.3	339
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.8	47
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3	24.5	141
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17	82
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	95
Итого				34.8	23.9	117	829
Всего				63.3	53.1	246	1721

7 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	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1.8	4.3	8.2	77
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	141
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	11	16.2	11.4	234
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.8	175
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19.4	77
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	50	6.8	2.6	46.8	238
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17	82
Итого				32.4	34.3	147.2	1024
Полдник							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ	200	30.6	22.5	31.2	453
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3.9	29.8	167
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.8	47
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3	24.5	141
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17	82
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	95
Итого				43.3	30.4	132.4	985
Всего				75.7	64.7	279.6	2009

Повар

()

ИП Платова Р.А.
/Платова Р.А./



8 день

МЕНЮ
" 19 " 03 2025
7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	220	9.4	12.5	40	312
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9		73
2008		ЗЕФИР	30	0.2		23.2	95
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.1		14.8	59
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	95
Итого				17.2	18.6	98.1	634
Обед							
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.9	6.1	4.4	76
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4	5.3	23.1	152
2011	282	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	90	10.6	15.9	5.7	224
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.6	5.4	38.4	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	40	2.6	0.4	17	82
Итого				28.6	33.5	128.3	940
Всего				45.8	52.1	226.4	1574

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	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	250	10.8	14.3	45.5	354
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9		73
2008		ЗЕФИР	60	0.5	0.1	46.5	190
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.1		14.8	59
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	95
Итого				18.9	20.5	126.9	771
Обед							
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	10.1	7.4	127
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4	5.3	23.1	152
2011	282	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100	11.6	17.8	6.4	249
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7.9	6.5	46.1	274
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				32.8	40.7	149.7	1109
Всего				51.7	61.2	276.6	1880

Повар



ИПР Платова Р.А.
Платова Р.А./

МЕНЮ

" 19 " 03 2025
7-11 лет



Согласовано

Директор школы

8 день

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	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4	5.3	23.1	152
2011	282	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	90	10.6	15.9	5.7	223
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.6	5.4	38.4	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	40	2.6	0.4	17	82
Итого				28.6	33.5	128.3	939
Полдник							
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	220	9.4	12.5	40	312
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9		73
2008		ЗЕФИР	30	0.2		23.2	95
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.1		14.8	59
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	95
Итого				17.2	18.6	98.1	634
Всего				45.8	52.1	226.4	1574

8 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	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4	5.3	23.1	152
2011	282	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100	11.6	17.8	6.4	249
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7.9	6.5	46.1	274
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				32.8	40.7	149.7	1109
Полдник							
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	250	10.8	14.3	45.5	354
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9		73
2008		ЗЕФИР	60	0.5	0.1	46.5	190
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.1		14.8	59
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	95
Итого				18.9	20.5	126.9	771
Всего				51.7	61.2	276.6	1880

Повар

()



ИП Платова Р.А.

Платова Р.А./

9 день

" 20 " 03 2025

МЕНЮ

7-11 лет



Согласовано

Директор школы

МБОУ
Г. Бельяковский
«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	
Завтрак							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	90	13.1	20.7	17	315
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.3	4.8	34.1	202
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.7	142
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	15.1	71
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0.3	12.7	61
Итого				27	33.7	110.2	862
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
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	9.3	4.6	7.2	107
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19.4	77
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17	82
Итого				21.7	16.5	105.6	660
Всего				48.7	50.2	215.8	1522

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							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	100	14.6	23.1	18.9	350
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.4	5.8	40.8	241
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				31.1	40.7	126.9	1008
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
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	10	5.3	7.8	119
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.8	175
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				24.1	18.4	117.1	735
Всего				55.2	59.1	244	1743

Повар

(Handwritten signature)

Согласовано

И.П. Платова Р.А.
И.П. Платова Р.А./

9 день

" 30 " 03 2025

МЕНЮ

7-11 лет



Директор школы

МБОУ
г. Керчи РК
«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	
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
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	9.3	4.6	7.2	107
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19.4	77
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17	82
Итого				21.7	16.5	105.6	660
Полдник							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	90	13.1	20.7	17	315
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.3	4.8	33.9	200
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.7	142
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	15.1	71
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0.3	12.7	61
Итого				27	33.7	110	860
Всего				48.7	50.2	215.6	1520

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							
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
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	10	5.3	7.8	119
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.8	175
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				24.1	18.4	117.1	735
Полдник							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	100	14.6	23.1	18.9	350
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.3	5.8	40.7	240
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				31	40.7	126.8	1007
Всего				55.1	59.1	243.9	1742

Повар



ИП Платова Р.А.
Платова Р.А./

10 день

" 21 " 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							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1.1	0.2	3.8	24
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	20.6	26	22.1	405
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4		55
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.1	111
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0.3	12.7	61
Итого				27.4	31.1	65.7	656
Обед							
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.9	3.7	4.9	56
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.8	20.2	118
2011	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	240	27.4	28.4	40.7	527
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	40	2.6	0.4	17	82
Итого				37.3	35.8	131.7	1011
Всего				64.7	66.9	197.4	1667

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	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1.1	0.2	3.8	24
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	24	30.4	25.6	472
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7	8.9		109
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.1	111
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0.3	12.7	61
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	95
Итого				37.2	40.2	89.3	872
Обед							
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.5	6.1	8.2	93
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.8	20.2	118
2011	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	280	31.9	33.1	47.4	615
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				43.9	43.1	151.7	1183
Всего				81.1	83.3	241	2055

Повар



ИП Платова Р.А.
ИП Платова Р.А./

10 день

" 21 " 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	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.9	3.7	4.9	56
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.8	20.2	118
2011	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	240	27.4	28.4	40.7	527
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	40	2.6	0.4	17	82
Итого				37.3	35.8	131.7	1011
Полдник							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1.1	0.2	3.8	24
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	20.6	26	22.1	405
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4		55
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.1	111
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0.3	12.7	61
Итого				27.4	31.1	65.7	656
Всего				64.7	66.9	197.4	1667

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							
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.5	6.1	8.2	93
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	250	2.8	2.8	20.2	118
2011	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	280	31.9	33.1	47.4	615
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				43.9	43.1	151.7	1183
Полдник							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1.1	0.2	3.8	24
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	24	30.4	25.6	472
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7	8.9		109
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.1	111
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0.3	12.7	61
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	95
Итого				37.2	40.2	89.3	872
Всего				81.1	83.3	241	2055

Повар

[Handwritten signature]