



ИП Платова Р.А.

Платова Р.А./

# МЕНЮ

" 24 " 03 2025

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>							
2011	177	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С ИЗЮМОМ	220	11.2	18	45.1	378
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.8	47
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2		14.7	60
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	15.1	71
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0.3	12.7	61
<b>Итого</b>				<b>16</b>	<b>18.9</b>	<b>97.4</b>	<b>617</b>
<b>Обед</b>							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	141
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	40	5.4	2.1	37.4	191
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90	9.9	14.5	10.3	209
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.6	5.4	38.4	228
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19.4	77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0.3	12.7	61
<b>Итого</b>				<b>31</b>	<b>26.9</b>	<b>139.1</b>	<b>921</b>
<b>Всего</b>				<b>47</b>	<b>45.8</b>	<b>236.5</b>	<b>1538</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>							
2011	177	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С ИЗЮМОМ	250	12.8	20.3	50.2	424
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.8	47
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>18.3</b>	<b>21.2</b>	<b>107.5</b>	<b>687</b>
<b>Обед</b>							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1.1	0.2	3.8	24
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	141
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	50	6.8	2.6	46.8	238
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	11	16.2	11.4	234
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7.9	6.5	46.1	274
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19.4	77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0.3	12.7	61
<b>Итого</b>				<b>35.2</b>	<b>30.3</b>	<b>158.8</b>	<b>1049</b>
<b>Всего</b>				<b>53.5</b>	<b>51.5</b>	<b>266.3</b>	<b>1736</b>

Повар

Согласовано

Директор школы



ИП Платова Р.А.

Платова Р.А./

# МЕНЮ

" 24 " 03

2025

7-11 лет



*С.В. Горюнов*

1 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	141
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	40	5.4	2.1	37.4	191
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90	9.9	14.5	10.3	209
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.6	5.4	38.4	228
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19.4	77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0.3	12.7	61
<b>Итого</b>				<b>31</b>	<b>26.9</b>	<b>139.1</b>	<b>921</b>
<b>Полдник</b>							
2011	177	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С ИЗЮМОМ	220	11.2	18	45.1	378
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.8	47
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2		14.7	60
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	15.1	71
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0.3	12.7	61
<b>Итого</b>				<b>16</b>	<b>18.9</b>	<b>97.4</b>	<b>617</b>
<b>Всего</b>				<b>47</b>	<b>45.8</b>	<b>236.5</b>	<b>1538</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>Обед</b>							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1.1	0.2	3.8	24
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	141
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	50	6.8	2.6	46.8	238
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	11	16.2	11.4	234
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7.9	6.5	46.1	274
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19.4	77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0.3	12.7	61
<b>Итого</b>				<b>35.2</b>	<b>30.3</b>	<b>158.8</b>	<b>1049</b>
<b>Полдник</b>							
2011	177	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С ИЗЮМОМ	250	12.8	20.3	50.2	424
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.8	47
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>18.3</b>	<b>21.2</b>	<b>107.5</b>	<b>687</b>
<b>Всего</b>				<b>53.5</b>	<b>51.5</b>	<b>266.3</b>	<b>1736</b>

Повар

*С.В. Горюнов*



ИП Платова Р.А.  
Платова Р.А./



Согласовано  
Директор школы

# МЕНЮ

.. 25 .. 03 2025

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	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.9	3.7	4.9	56
2011	273	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	90	8.6	14.6	9	205
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	0.7	35.9	172
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2		14.7	60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0.3	12.7	61
<b>Итого</b>				<b>17.3</b>	<b>19.3</b>	<b>77.2</b>	<b>554</b>
<b>Обед</b>							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.8	20.2	118
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	90	10.4	3.7	6.5	104
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	24.6	39.5	258.8	1489
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>45.7</b>	<b>47.1</b>	<b>362</b>	<b>2060</b>
<b>Всего</b>				<b>63</b>	<b>66.4</b>	<b>439.2</b>	<b>2614</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-	
<b>Завтрак</b>							
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.5	6.1	8.2	93
2011	273	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	100	9.6	16.1	9.9	227
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.7	0.8	43.1	207
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>22.9</b>	<b>23.5</b>	<b>108.7</b>	<b>743</b>
<b>Обед</b>							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1.1	0.2	3.8	24
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	250	2.8	2.8	20.2	118
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	100	11.5	4.3	7.4	117
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	180	29.6	47.5	310.5	1787
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>Всего</b>				<b>75.1</b>	<b>79.3</b>	<b>524.8</b>	<b>3124</b>

Повар

(*Подпись*)



# МЕНЮ

" 25 " 03 2025

7-11 лет



2 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.8	20.2	118
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	90	10.4	3.7	6.5	104
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	24.6	39.5	258.8	1489
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>45.7</b>	<b>47.1</b>	<b>362</b>	<b>2060</b>
<b>Полдник</b>							
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.9	3.7	4.9	56
2011	273	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С	90	8.6	14.8	9.2	208
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	0.7	35.9	172
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2		14.7	60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0.3	12.7	61
<b>Итого</b>				<b>17.3</b>	<b>19.5</b>	<b>77.4</b>	<b>557</b>
<b>Всего</b>				<b>63</b>	<b>66.6</b>	<b>439.4</b>	<b>2617</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	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1.1	0.2	3.8	24
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.8	20.2	118
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	100	11.5	4.3	7.4	117
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	180	29.6	47.5	310.5	1787
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>52.2</b>	<b>55.8</b>	<b>416.1</b>	<b>2381</b>
<b>Полдник</b>							
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.5	6.1	8.2	93
2011	273	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	100	9.6	16.1	9.9	227
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.7	0.8	43.1	207
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>22.9</b>	<b>23.5</b>	<b>108.7</b>	<b>743</b>
<b>Всего</b>				<b>75.1</b>	<b>79.3</b>	<b>524.8</b>	<b>3124</b>

Повар

(  )



ИП Платова Р.А.  
Платова Р.А./

3 день

" 26 " 03 2025

**МЕНЮ**

7-11 лет



Согласовано

Директор школы

*В.В. Зверева*

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	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
<b>Итого</b>				<b>28.2</b>	<b>17.9</b>	<b>80.7</b>	<b>601</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>35.9</b>	<b>42.5</b>	<b>122.2</b>	<b>1031</b>
<b>Всего</b>				<b>64.1</b>	<b>60.4</b>	<b>202.9</b>	<b>1632</b>

3 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	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
<b>Итого</b>				<b>36</b>	<b>23.4</b>	<b>88.6</b>	<b>715</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>38.5</b>	<b>47.6</b>	<b>142.7</b>	<b>1170</b>
<b>Всего</b>				<b>74.5</b>	<b>71</b>	<b>231.3</b>	<b>1885</b>

Повар

*(Signature)*



И.Платова Р.А.  
И.Платова Р.А./

3 день

# МЕНЮ

" 26 " 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	
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>35.9</b>	<b>42.5</b>	<b>122.2</b>	<b>1031</b>
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>28.2</b>	<b>17.9</b>	<b>80.7</b>	<b>601</b>
<b>Всего</b>				<b>64.1</b>	<b>60.4</b>	<b>202.9</b>	<b>1632</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	1.3	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
<b>Итого</b>				<b>38.5</b>	<b>47.6</b>	<b>142.7</b>	<b>1170</b>
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>36</b>	<b>23.4</b>	<b>88.6</b>	<b>715</b>
<b>Всего</b>				<b>74.5</b>	<b>71</b>	<b>231.3</b>	<b>1885</b>

Повар

(  )



ИП Платова Р.А.

Платова Р.А./

4 день

" 27 " 03

МЕНЮ

2025

7-11 лет



Согласовано

Директор школы

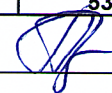
Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	6.5	8.8	29.3	223
2008		ЗЕФИР	30	0.2		23.2	95
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3	24.5	141
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	118
<b>Итого</b>				<b>14.2</b>	<b>12.1</b>	<b>102.1</b>	<b>577</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>31</b>	<b>31.8</b>	<b>95.7</b>	<b>798</b>
<b>Всего</b>				<b>45.2</b>	<b>43.9</b>	<b>197.8</b>	<b>1375</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>Завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>17.2</b>	<b>13.7</b>	<b>141.5</b>	<b>761</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>36.7</b>	<b>36.5</b>	<b>111.2</b>	<b>925</b>
<b>Всего</b>				<b>53.9</b>	<b>50.2</b>	<b>252.7</b>	<b>1686</b>

Повар

(  )



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

4 день

" 27 " 03 2025

## МЕНЮ

7-11 лет



Согласовано

Директор школы

*В. В. Софеев*

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>31</b>	<b>31.8</b>	<b>95.7</b>	<b>798</b>
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>14.2</b>	<b>12.1</b>	<b>102.1</b>	<b>577</b>
<b>Всего</b>				<b>45.2</b>	<b>43.9</b>	<b>197.8</b>	<b>1375</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>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>36.7</b>	<b>36.5</b>	<b>111.2</b>	<b>925</b>
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>17.2</b>	<b>13.7</b>	<b>141.5</b>	<b>761</b>
<b>Всего</b>				<b>53.9</b>	<b>50.2</b>	<b>252.7</b>	<b>1686</b>

Повар

*(Signature)*





И.П. Платова Р.А.  
Платова Р.А./



Согласовано

Директор школы

5 день

**МЕНЮ**  
" 28 " 03 2025  
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	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
<b>Итого</b>				<b>23.6</b>	<b>28.6</b>	<b>107.3</b>	<b>782</b>
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>23.4</b>	<b>41.8</b>	<b>46.6</b>	<b>529</b>
<b>Всего</b>				<b>47</b>	<b>70.4</b>	<b>153.9</b>	<b>1311</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	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
<b>Итого</b>				<b>27.4</b>	<b>31.9</b>	<b>124</b>	<b>895</b>
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>31.6</b>	<b>59.7</b>	<b>51.2</b>	<b>691</b>
<b>Всего</b>				<b>59</b>	<b>91.6</b>	<b>175.2</b>	<b>1586</b>

Повар

(  )

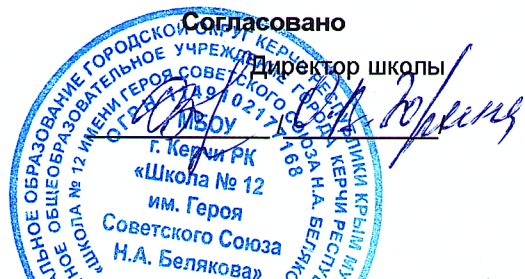


ИП Платова Р.А.

Платова Р.А./

5 день

" 28 " 03 2025  
**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>Завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>23.4</b>	<b>41.8</b>	<b>46.6</b>	<b>529</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>23.6</b>	<b>28.6</b>	<b>107.3</b>	<b>782</b>
<b>Всего</b>				<b>47</b>	<b>70.4</b>	<b>153.9</b>	<b>1311</b>

5 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>							
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
<b>Итого</b>				<b>31.6</b>	<b>59.7</b>	<b>51.2</b>	<b>691</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>27.4</b>	<b>31.9</b>	<b>124</b>	<b>895</b>
<b>Всего</b>				<b>59</b>	<b>91.6</b>	<b>175.2</b>	<b>1586</b>

Повар

*(Handwritten signature)*