ИП Платова Р.А.

_____/Платова Р.А./

Согласовано

Директор школы

_____

МЕНЮ

7 день "22" 04 2025

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
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./

Согласовано
Директор школы

МЕНЮ

7 день "22" 04 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./

Согласовано

Директор школы

МЕНЮ

8 день "23" 04 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 (_____)

ИП Платова Р.А.
/Платова Р.А./

Согласовано
Директор школы

МЕНЮ

8 день "23" 04 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	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./

Согласовано

Директор школы

/

МЕНЮ

9 день "24" 04 2025

7-11 лет

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 (_____)

ИП Платова Р.А.
/Платова Р.А./

Согласовано
Директор школы

МЕНЮ

9 день "24" 04 2025

7-11 лет

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./

Согласовано

Директор школы

МЕНЮ

10 день "25" 04 2025

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.
/Платова Р.А./

Согласовано
Директор школы

МЕНЮ

10 день "25" 04 2025

7-11 лет

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 (_____)