

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО



ИП Платова

/Платова Р.А./



Директор школы

МЕНЮ

«01» 09 2025 г

1 день

7-11 лет

Сбор ник рецеп тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выхо д	Химический состав			Энергет ическая ценност ь, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	
ЗАВТРАК							
2008	184	Каша овсяная вязкая	220	8,8	11,2	36,4	282,2
		Фрукты по сезону	50	0,2	0,2	4,90	60,4
377	2011	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	14,6	60,4
		Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	15,1	71,0
		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2
Итого				13,3	11,9	83,7	498
Обед							
45	2011	Салат из белокочанной капусты	50	0,8	2,5	4,5	44,2
99	2008	Суп картофельный с бобовыми	250	6,4	4,5	18,6	141,0
314	2008	Котлеты рубленые из птицы	60	11,2	8,5	10,2	162,0
364	2008	Соус томатный	30	0,5	2,9	2,2	36,6
181	2008	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	5,4	38,4	228,5
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4
115	2012	Гренки из пшеничного хлеба	40	5,5	2,1	37,4	190,6
		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2
Итого				32,9	26,3	143,3	941,4
Итого				46,2	38,2	227,1	1439,7

Повар

Решеткин

УТВЕРЖДАЮ



ИП Платова

/Платова Р.А./

СОГЛАСОВАНО



МЕНЮ

«02» 09 2025 г

2 день

7-11 лет

Сбор ник рецеп тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге тическ ая ценнос ть, ккал
				Белки , г	Жиры , г	Углев оды, г	
ЗАВТРАК							
52	2011	Салат из свеклы отварной	50	0,7	3,0	4,1	46,7
314	2008	Котлеты рубленые из птицы	60	11,2	8,5	10,2	162,0
364	2008	Соус томатный	30	0,5	2,9	2,2	36,6
202,1	2011	Макаронные изделия отварные	150	5,6	0,7	35,9	172,1
377	2011	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	16,2	64,9
		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2
Итого				20,2	15,5	81,3	543,5
Обед							
71	2011	Овощи натуральные по сезону (огурцы или помидоры)	50	0,6	0,1	1,9	12,0
103	2011	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,9	20,2	118,0
257	2012	Котлеты рыбные паровые	60	6,9	2,7	4,4	71,6
364	2008	Соус томатный	30	0,5	2,9	2,2	36,6
324	2008	Каша рисовая вязкая	150	2,2	4,4	25,5	150,2
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4
		Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	30,1	142,1
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Итого				20,0	13,7	120,6	689,5
Итого				40,2	29,3	201,9	1233,0

Повар

/ Платова Р.А. /

УТВЕРЖДАЮ



ИП Платова

Платова Р.А./



СОГЛАСОВАНО

Директор школы

МЕНЮ

« 08 » 09 2025 г

1 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	184	Каша овсяная вязкая	250	10,0	12,7	41,4	320
		Фрукты по сезону	50	0,2	0,2	4,90	60,4
377	2011	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	14,6	60,4
		Хлеб пшеничный	40	2,9	0,4	17,0	81,6
		Хлеб ржаной	40	0,2	0,2	4,9	23,5
Итого				16,0	13,5	98,0	581,1
Обед							
45	2011	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3,0	5,35	53,0
99	2008	Суп картофельный с бобовыми	250	6,4	4,5	18,6	141,0
314	2008	Котлеты рубленные из птицы	60	11,2	8,5	10,2	162,0
364	2008	Соус томатный	30	0,5	2,9	2,2	36,6
181	2008	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,9	6,5	46,1	272,2
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4
115	2012	Гренки из пшеничного хлеба	50	6,8	2,6	46,8	238,4
		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2
Итого				35,7	28,4	161,3	1043,8
Итого				51,7	42,0	259,3	1624,8

Повар

Платова Р.А.

УТВЕРЖДАЮ



ИП Платова

Платова Р.А./

СОГЛАСОВАНО



Директор школы

МЕНЮ

«02» 09 2025 г

2 день

12 лет и старше

Сбор ник рецеп тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге тическ ая ценнос ть, ккал
				Белки , г	Жиры , г	Углев оды, г	
ЗАВТРАК							
52	2011	Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,7	5,0	56,1
314	2008	Котлеты рубленые из птицы	60	11,2	8,5	10,2	162,0
364	2008	Соус томатный	30	0,5	2,9	2,2	36,6
202,1	2011	Макаронные изделия отварные	150	5,6	0,7	35,9	172,1
377	2011	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	14,6	60,4
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Итого				21,0	16,18	84,8	568,8
Обед							
71	2011	Овощи натуральные по сезону (огурцы или помидоры)	50	0,6	0,1	1,9	12,0
103	2011	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,9	20,2	118,0
257	2012	Котлеты рыбные паровые	60	6,9	2,7	4,4	72,1
364	2008	Соус томатный	30	0,5	2,9	2,2	36,6
324	2008	Каша рисовая вязкая	150	2,2	4,4	25,5	150,2
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4
		Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	30,1	142,1
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Итого				20,0	13,8	120,6	690,0
Итого				41,0	29,9	205,4	1258,7

Повар