

УТВЕРЖДАЮ



И.П. Платова

/Платова Р.А./

СОГЛАСОВАНО



Директор школы

## МЕНЮ

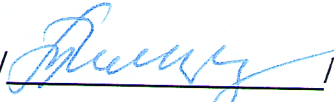
« 08 » 09 2025 г

6 день

7-11 лет

| Сбор<br>ник<br>реце<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                  | Выход | Химический состав |             |                 | Энерге<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть,<br>ккал |
|-----------------------------|---------------------|-------------------------------------|-------|-------------------|-------------|-----------------|-------------------------------------------------|
|                             |                     |                                     |       | Белки<br>, г      | Жиры<br>, г | Углев<br>оды, г |                                                 |
| ЗАВТРАК                     |                     |                                     |       |                   |             |                 |                                                 |
| 189                         | 2008                | Каша манная молочная жидкая         | 220   | 6,5               | 8,8         | 29,3            | 222,5                                           |
|                             | 2008                | Печенье                             | 30    | 2,3               | 2,9         | 22,3            | 125,1                                           |
| 382                         | 2011                | Какао с молоком                     | 200   | 3,8               | 3,0         | 24,4            | 141,0                                           |
|                             |                     | Хлеб пшеничный                      | 50    | 3,7               | 0,3         | 25,1            | 118,4                                           |
| Итого                       |                     |                                     |       | 16,2              | 15,0        | 101,2           | 607,1                                           |
| Обед                        |                     |                                     |       |                   |             |                 |                                                 |
| 45                          | 2011                | Салат из белокочанной капусты       | 50    | 0,8               | 2,5         | 4,5             | 44,2                                            |
| 101                         | 2011                | Суп картофельный с крупой гречневой | 250   | 2,9               | 3,1         | 18,9            | 115,1                                           |
| 291                         | 2011                | Плов из птицы                       | 200   | 20,6              | 26,6        | 35,7            | 465,2                                           |
| 349                         | 2011                | Компот из смеси сухофруктов         | 200   | 0,0               | 0,0         | 19,4            | 77,4                                            |
|                             |                     | Хлеб пшеничный                      | 40    | 2,9               | 0,2         | 20,1            | 94,7                                            |
| 2008                        |                     | Хлеб ржаной                         | 40    | 2,6               | 0,4         | 17,0            | 81,6                                            |
| Итого                       |                     |                                     |       |                   |             |                 |                                                 |
| Итого                       |                     |                                     |       |                   |             |                 |                                                 |

Повар

/  /



УТВЕРЖДАЮ

ИП Платова

Платова Р.А./



СОГЛАСОВАНО

Директор школы

## МЕНЮ

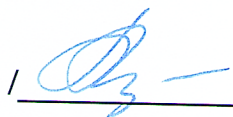
«08» 09 2025 г

6 день

12 лет и старше

| Сбор<br>ник<br>рецеп<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                  | Выход | Химический состав |             |                 | Энерге<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть,<br>ккал |
|-----------------------------|---------------------|-------------------------------------|-------|-------------------|-------------|-----------------|-------------------------------------------------|
|                             |                     |                                     |       | Белки<br>, г      | Жиры<br>, г | Углев<br>оды, г |                                                 |
| ЗАВТРАК                     |                     |                                     |       |                   |             |                 |                                                 |
| 189                         | 2008                | Каша манная молочная жидкая         | 250   | 7,4               | 10,0        | 33,4            | 253,0                                           |
|                             | 2008                | Печенье                             | 30    | 2,3               | 2,9         | 22,3            | 125,1                                           |
| 382                         | 2011                | Какао с молоком                     | 200   | 3,8               | 3,0         | 24,4            | 141,0                                           |
|                             |                     | Хлеб пшеничный                      | 50    | 3,7               | 0,3         | 25,1            | 118,4                                           |
|                             |                     | Хлеб ржаной                         | 40    | 2,6               | 0,4         | 17,0            | 81,6                                            |
| Итого                       |                     |                                     |       | 19,4              | 16,6        | 122,1           | 719,1                                           |
| Обед                        |                     |                                     |       |                   |             |                 |                                                 |
| 45                          | 2011                | Салат из белокочанной капусты       | 60    | 0,9               | 3,0         | 5,3             | 53,0                                            |
| 101                         | 2011                | Суп картофельный с крупой гречневой | 250   | 2,9               | 3,1         | 18,9            | 115,1                                           |
| 291                         | 2011                | Плов из птицы                       | 200   | 20,6              | 26,6        | 35,7            | 465,2                                           |
| 349                         | 2011                | Компот из смеси сухофруктов         | 200   | 0,0               | 0,0         | 19,4            | 77,4                                            |
|                             |                     | Хлеб пшеничный                      | 40    | 2,9               | 0,2         | 20,1            | 94,7                                            |
| 2008                        |                     | Хлеб ржаной                         | 40    | 2,6               | 0,4         | 17,0            | 81,6                                            |
| Итого                       |                     |                                     |       | 30,0              | 33,3        | 116,3           | 887,0                                           |
| Итого                       |                     |                                     |       | 49,8              | 49,9        | 238,5           | 1606,0                                          |

Повар

/  /

УТВЕРЖДАЮ



ИП Платова

Платова Р.А./

СОГЛАСОВАНО



Директор школы

## МЕНЮ

« 09 » 09 2025 г

7 день

7-11 лет

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда                 | Выход | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|------------------------------------|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                  |               |                                    |       | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| ЗАВТРАК          |               |                                    |       |                   |             |              |                               |
| 224              | 2008          | Запеканка из творога               | 120   | 21,3              | 10,9        | 19,4         | 265,9                         |
| 327              | 2011          | Соус молочный                      | 30    | 0,6               | 1,5         | 4,0          | 31,8                          |
|                  | 2008          | Печенье                            | 30    | 2,3               | 2,9         | 22,3         | 125,1                         |
|                  |               | Фрукты по сезону                   | 50    | 0,2               | 0,2         | 4,9          | 23,5                          |
| 378              | 2011          | Чай с молоком                      | 200   | 1,5               | 1,2         | 17,0         | 85,4                          |
|                  |               | Хлеб <i>ржаной</i>                 | 40    | 2,6               | 0,4         | 17,0         | 81,6                          |
|                  |               | Хлеб <i>пшеничный</i>              | 40    | 2,9               | 0,2         | 20,1         | 94,7                          |
|                  |               |                                    |       | <b>31,4</b>       | <b>17,3</b> | <b>104,7</b> | <b>708,0</b>                  |
| Обед             |               |                                    |       |                   |             |              |                               |
| 53               | 2011          | Салат из свеклы с зеленым горошком | 50    | 0,8               | 2,1         | 4,1          | 38,5                          |
| 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                          |
| 312              | 2011          | Пюре картофельное                  | 150   | 3,2               | 5,3         | 21,4         | 146,3                         |
| 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                        | 40    | 2,6               | 0,4         | 17,0         | 81,6                          |
| Итого            |               |                                    |       | <b>30,2</b>       | <b>25,8</b> | <b>130,1</b> | <b>874,0</b>                  |
| Итого            |               |                                    |       | <b>61,6</b>       | <b>43,1</b> | <b>234,8</b> | <b>1582,0</b>                 |

Повар

*Дмитченко*



УТВЕРЖДАЮ

ПЛАТОВА  
РИНА  
АНАТОЛЬЕВНА

ИП Платова

/Платова Р.А./



СОГЛАСОВАНО

МБОУ «Школа № 10

Советского Союза  
Н.А. Белякова»

## МЕНЮ

« 09 » 09 2025 г

7 день

12 лет и старше

| Сбор<br>ник<br>рецеп<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                 | Выход | Химический состав |             |                 | Энерге<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть,<br>ккал |
|-----------------------------|---------------------|------------------------------------|-------|-------------------|-------------|-----------------|-------------------------------------------------|
|                             |                     |                                    |       | Белки<br>, г      | Жиры<br>, г | Углев<br>оды, г |                                                 |
| ЗАВТРАК                     |                     |                                    |       |                   |             |                 |                                                 |
| 224                         | 2008                | Запеканка из творога               | 150   | 26,6              | 13,6        | 24,4            | 332,4                                           |
| 327                         | 2011                | Соус молочный                      | 30    | 0,6               | 1,5         | 4,0             | 31,8                                            |
|                             | 2008                | Печенье                            | 30    | 2,3               | 2,9         | 22,3            | 125,1                                           |
|                             |                     | Фрукты по сезону                   | 50    | 0,2               | 0,2         | 4,9             | 23,5                                            |
| 378                         | 2011                | Чай с молоком                      | 200   | 1,5               | 1,2         | 17,0            | 85,4                                            |
|                             |                     | Хлеб <i>ржаной</i>                 | 40    | 2,6               | 0,4         | 17,0            | 81,6                                            |
|                             |                     | Хлеб <i>пшеничный</i>              | 40    | 2,9               | 0,2         | 20,1            | 94,7                                            |
|                             |                     |                                    |       | 36,7              | 20,0        | 109,7           | 774,5                                           |
| Обед                        |                     |                                    |       |                   |             |                 |                                                 |
| 53                          | 2011                | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60    | 1,0               | 2,5         | 4,9             | 46,2                                            |
| 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                                            |
| 312                         | 2011                | Пюре картофельное                  | 150   | 3,2               | 5,3         | 21,4            | 146,3                                           |
| 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                        | 40    | 2,6               | 0,4         | 17,0            | 81,6                                            |
| Итого                       |                     |                                    |       | 30,4              | 26,2        | 130,9           | 881,3                                           |
| Итого                       |                     |                                    |       | 67,1              | 46,2        | 239,7           | 1655,8                                          |

Повар

*Платова Р.А.*



УТВЕРЖДАЮ

ПЛАТОВА

РИНА

АНАТОЛЬЕВНА

ОГРН 314910234433863

ИН 91110009710

ПРИНИМАЮ

СИМСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

ИП Платова

Платова Р.А./



СОГЛАСОВАНО

Директор школы

г. Керчь РК

«Школа № 12»

им. Героя

Советского Союза

Н.А. Белякова

## МЕНЮ

«10» 09 2025 г

8 день

7-11 лет

| Сбор<br>ник<br>рецеп<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                | Выход | Химический состав |             |                 | Энерге<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть,<br>ккал |
|-----------------------------|---------------------|---------------------------------------------------|-------|-------------------|-------------|-----------------|-------------------------------------------------|
|                             |                     |                                                   |       | Белки<br>, г      | Жиры<br>, г | Углев<br>оды, г |                                                 |
| ЗАВТРАК                     |                     |                                                   |       |                   |             |                 |                                                 |
| 71                          | 2011                | Овощи натуральные по сезону (огурцы или помидоры) | 60    | 0,7               | 0,1         | 2,3             | 14,4                                            |
| 211                         | 2011                | Омлет натуральный                                 | 180   | 16,8              | 32,4        | 3,2             | 257,9                                           |
| 15                          | 2011                | Сыр (порциями)                                    | 10    | 2,3               | 3,0         | 0,0             | 36,4                                            |
| 376                         | 2011                | Чай с сахаром                                     | 200   | 0,1               | 0,0         | 14,7            | 59,3                                            |
|                             |                     | Хлеб пшеничный                                    | 40    | 2,9               | 0,2         | 20,1            | 94,7                                            |
|                             |                     | Хлеб ржаной                                       | 40    | 2,6               | 0,4         | 17,0            | 81,6                                            |
| Итого                       |                     |                                                   |       | 25,5              | 36,1        | 57,2            | 544,3                                           |
| Обед                        |                     |                                                   |       |                   |             |                 |                                                 |
| 67                          | 2011                | Винегрет овощной                                  | 50    | 0,7               | 5,1         | 3,7             | 63,3                                            |
| 108                         | 2011                | Суп картофельный с клецками                       | 250   | 4,1               | 5,4         | 23,0            | 151,5                                           |
| 282                         | 2011                | Оладьи из печени                                  | 60    | 10,1              | 14,5        | 3,6             | 196,9                                           |
| 330                         | 2011                | Соус сметанный                                    | 30    | 0,4               | 1,1         | 1,8             | 22,4                                            |
| 181                         | 2008                | Каша пшеничная рассыпчатая                        | 150   | 6,6               | 5,4         | 38,4            | 228,5                                           |
| 389                         | 2011                | Соки овощные, фруктовые и ягодные                 | 180   | 0,9               | 0,2         | 17,6            | 75,1                                            |
|                             |                     | Хлеб пшеничный                                    | 40    | 2,9               | 0,2         | 20,1            | 94,7                                            |
|                             |                     | Хлеб ржаной                                       | 40    | 2,6               | 0,4         | 17,0            | 81,6                                            |
| Итого                       |                     |                                                   |       | 28,3              | 32,3        | 125,2           | 914,3                                           |
| Итого                       |                     |                                                   |       | 53,7              | 68,4        | 182,4           | 1458,6                                          |

Повар

/ Ремиз /

УТВЕРЖДАЮ



ИП Платова

/Платова Р.А./

СОГЛАСОВАНО



Директор школы

## МЕНЮ

«10» 09 2025 г

8 день

12 лет и старше

| Сбор<br>ник<br>рецеп<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                | Выход | Химический состав |             |                 | Энерге<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть,<br>ккал |
|-----------------------------|---------------------|---------------------------------------------------|-------|-------------------|-------------|-----------------|-------------------------------------------------|
|                             |                     |                                                   |       | Белки<br>, г      | Жиры<br>, г | Углев<br>оды, г |                                                 |
| ЗАВТРАК                     |                     |                                                   |       |                   |             |                 |                                                 |
| 71                          | 2011                | Овощи натуральные по сезону (огурцы или помидоры) | 60    | 0,7               | 0,1         | 2,3             | 14,4                                            |
| 210                         | 2011                | Омлет натуральный                                 | 200   | 18,7              | 36,0        | 3,5             | 285,9                                           |
| 15                          | 2011                | Сыр (порциями)                                    | 15    | 3,5               | 4,4         | 0,0             | 54,6                                            |
| 376                         | 2011                | Чай с сахаром                                     | 200   | 0,1               | 0,0         | 14,7            | 59,3                                            |
|                             |                     | Хлеб пшеничный                                    | 40    | 2,9               | 0,2         | 20,1            | 94,7                                            |
|                             |                     | Хлеб ржаной                                       | 40    | 2,6               | 0,4         | 17,0            | 81,6                                            |
| Итого                       |                     |                                                   |       | 28,5              | 41,1        | 57,6            | 590,4                                           |
| Обед                        |                     |                                                   |       |                   |             |                 |                                                 |
| 67                          | 2011                | Винегрет овощной                                  | 60    | 0,8               | 6,1         | 4,4             | 76,3                                            |
| 108                         | 2011                | Суп картофельный с клецками                       | 250   | 4,1               | 5,4         | 23,0            | 151,5                                           |
| 282                         | 2011                | Оладьи из печени                                  | 60    | 10,1              | 14,5        | 3,6             | 196,9                                           |
| 330                         | 2011                | Соус сметанный                                    | 30    | 0,4               | 1,1         | 1,8             | 22,4                                            |
| 181                         | 2008                | Каша пшеничная рассыпчатая                        | 150   | 6,6               | 5,4         | 38,4            | 228,5                                           |
| 389                         | 2011                | Соки овощные, фруктовые и ягодные                 | 180   | 0,9               | 0,2         | 17,6            | 75,1                                            |
|                             |                     | Хлеб пшеничный                                    | 40    | 2,9               | 0,2         | 20,1            | 94,7                                            |
|                             |                     | Хлеб ржаной                                       | 40    | 2,6               | 0,4         | 17,0            | 81,6                                            |
| Итого                       |                     |                                                   |       | 28,4              | 33,3        | 125,9           | 927,0                                           |
| Итого                       |                     |                                                   |       | 56,9              | 74,4        | 183,5           | 1517,4                                          |

Повар

/  /