

ИП Платова Р.А.

Согласовано

Директор школы

Платова Р.А./

Платова Р.А./

МЕНЮ

" " 2024

1 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	
Завтрак							
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,6	9,7	24,4	210
2008		кондитерское изделие	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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого				18	16,5	113,8	679
Обед							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,7	0,1	2,3	14
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	90	10,4	3,7	6,5	104
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,9	223
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого				26,1	14,7	118,5	715
Всего				44,1	31,2	232,3	1394

1 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	
Завтрак							
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,6	9,7	24,4	210
2008		кондитерское изделие	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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого				18	16,5	113,8	679
Обед							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	1,1	0,2	3,8	24
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	100	11,5	4,3	7,4	117
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,7	268
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	30,1	142
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого				29,8	16,8	138,7	830
Всего				47,8	33,3	252,5	1509

Повар

()



Платова Р.А.

/Платова Р.А./

МЕНЮ

" " 2024

Согласовано

Директор школы

Александр Александрович Н.А.

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	
Завтрак							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,7	0,1	2,3	14
2011	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	7,4	14,3	8	194
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	0,7	35,9	172
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	30	2	0,3	12,7	61
Итого				19,3	15,9	107,8	669
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	3	5,3	53
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	30	2	0,3	12,7	61
Итого				34,1	41,1	117	973
Всего				53,4	57	224,8	1642

2 день

12 лет и старше

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	
Завтрак							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	1,1	0,2	3,8	24
2011	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	8,3	16	8,8	216
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	0,8	43,1	207
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	133
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118
			30	2	0,3	12,7	61
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ		22,5	17,9	122,3	759
Итого							
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88
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
			40	2,6	0,4	17	82
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ		40,8	48,8	142,1	1169
Итого				63,3	66,7	264,4	1928
Всего							

Повар



ИП Платова Р.А.
Платова Р.А./

3 день

МЕНЮ

2024

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	
Завтрак							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	22,8	17	29,6	339
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142
2011	338	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	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
Итого				31,4	20,3	92,6	684
Обед							
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,7	6,1	4,1	74
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	250	2,4	2,8	20,5	118
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90	9,9	14,5	10,3	209
2011	313	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ (ИЗ ОТВАРНОГО)	150	3,6	14,7	29,5	265
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	30	2	0,3	12,7	61
Итого				22,5	38,8	116,8	905
Всего				53,9	59,1	209,4	1589

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	
Завтрак							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	30,6	22,5	31,2	453
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142
2011	338	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого				40	25,9	105,6	821
Обед							
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1	10,1	6,9	124
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	250	2,4	2,8	20,5	118
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	11	16,1	11,3	233
2011	313	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ (ИЗ ОТВАРНОГО)	180	4,4	17,7	35,3	318
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				26,8	47,7	140,7	1100
Всего				66,8	73,6	246,2	1921

Повар

()



ИП Платова Р.А.
Платова Р.А./

4 день

МЕНЮ

" " 2024

7-11 лет

Согласовано

Директор школы

Алексова, Алексова Н.В.

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,7	0,1	2,3	14
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90	9,9	14,5	10,3	209
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,1	9,7	37	267
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
Итого				23,8	24,8	97,1	706
Обед							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71
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	30	2	0,3	12,7	61
Итого				30,8	36,9	93,7	834
Всего				54,6	61,7	190,8	1540

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	
Завтрак							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1,1	0,2	3,8	24
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	11	16,1	11,3	233
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,9	11,5	44,3	321
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
Итого				27,1	28,3	106,9	794
Обед							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119
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
Итого				37,5	45,2	115,1	1020
Всего				64,6	73,5	222	1814

Повар

()

Согласовано

Директор школы

Делькова, Делькова У.В.

ИП Платова Р.А.

Платова Р.А./

МЕНЮ

5 день

2024

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	
Завтрак							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1,3	6,2	5,4	83
2011	211	ОМЛЕТ С СЫРОМ	160	19,6	34,4	2,7	301
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
Итого				25,9	41,1	55,7	599
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	3	5,3	53
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	2,3	6	13	116
2011	278	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	90	7,3	11,3	9,1	173
2011	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,8	6,3	23,4	162
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	30	2	0,3	12,7	61
Итого				19,3	27,3	103,2	743
Всего				45,2	68,4	158,9	1342

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	
Завтрак							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119
2011	211	ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	24,5	43	3,4	378
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
Итого				31,4	52,4	58,7	712
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	2,3	6	13	116
2011	278	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	8,2	12,5	10,2	192
2011	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,4	7,6	28	194
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				23,4	32,2	126,8	897
Всего				54,8	84,6	185,5	1609

Повар



ИП Платова Р.А.

Платова Р.А./

МЕНЮ

" " 2024

7-11 лет

6 день



Согласовано

Директор школы

Алексеева, Алексеева Н.В.

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,4	10	33,3	253
2008		кондитерское изделие	30	2,3	2,9	22,3	125
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47
2008	435	ПРОДУКТ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	6	0,2	8	62
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого				21	14	106,2	643
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	3	5,3	53
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141
2011	244	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	240	27,4	28,4	40,7	527
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого				39,9	36,6	124,5	988
Всего				60,9	50,6	230,7	1631

6 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	
Завтрак							
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,4	10	33,3	253
2008		кондитерское изделие	30	2,3	2,9	22,3	125
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47
2008	435	ПРОДУКТ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	6	0,2	8	62
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого				21	14	106,2	643
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141
2011	244	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	280	31,9	33,1	47,4	615
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
				47	43,7	149,1	1179
Итого				68	57,7	255,3	1822
Всего							

Повар



ИП Платова Р.А.
Платова Р.А./

МЕНЮ

7 день

" " 2024



Согласовано

Директор школы

Явкова Явкова Н.В.

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	
Завтрак							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	22,8	17	23,3	339
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47
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	30	2	0,3	12,7	61
Итого				31,9	20,9	90,4	683
Обед							
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1	2,4	4,9	46
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	16,4	122
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	10,6	10	8,2	165
2011	313	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ (ИЗ ОТВАРНОГО)	150	3,6	14,7	29,5	265
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого				22,4	32,9	111,2	831
Всего				54,3	53,8	201,6	1514

7 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	
Завтрак							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	30,6	22,5	31,2	453
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47
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	30	2	0,3	12,7	61
Итого				39,7	26,4	98,3	797
Обед							
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	4,3	8,2	77
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	16,4	122
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	11,9	11,1	9,2	184
2011	313	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ (ИЗ ОТВАРНОГО)	180	4,4	17,7	35,3	318
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				27,4	39,2	135,6	1002
Всего				67,1	65,6	233,9	1799

Повар



ИП Платова Р.А.

Платова Р.А./

МЕНЮ

2024

7-11 лет



Согласовано

Директор школы

Дежнева Дежнева Н.В.

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,3	14
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90	9,9	14,5	10,3	209
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	9,9	12,3	28,7	266
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	133
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	95
Итого				24,1	27,1	90,2	717
Обед							
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,4	76
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	300	3,6	3,7	22,8	138
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	30	2	0,3	12,7	61
Итого				35,3	42,6	122,5	1012
Всего				59,4	70	212,7	1729

8 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	
Завтрак							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1,1	0,2	3,6	24
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	11	16,1	11,3	233
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	11,9	14,5	34,6	319
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	133
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118
Итого				28,4	31,4	103,6	827
Обед							
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	10,1	7,4	127
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	300	3,6	3,7	22,8	138
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				41,9	52,2	147	1224
Всего				70,3	83,6	250,6	2051

Повар

()

Согласовано

Директор школы

Лякова, Лякова Н.В.

МЕНЮ

9 день

2024

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	
Завтрак							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,7	0,1	2,3	14
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	13,1	20,7	17	315
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,9	223
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				25,7	29,6	117,7	850
Обед							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,2	5,8	13,2	116
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	9,3	4,6	7,2	107
2011	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,8	6,3	23,4	162
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого				20,3	22,5	100,6	689
Всего				46	52,1	218,3	1539

9 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	
Завтрак							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	1,1	0,2	3,8	24
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	14,6	23,1	18,8	350
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,7	268
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого				29,7	33,5	138,1	984
Обед							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,2	5,8	13,2	116
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	10	5,3	7,8	119
2011	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,4	7,6	28	194
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				24,5	28,4	123,2	849
Всего				54,2	61,9	261,3	1833

Повар



ИП Платова Р.А.

Платова Р.А./

МЕНЮ

10 день

2024

7-11 лет



Согласовано

Директор школы

Лякова Лякова Л.В.

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	3	5,3	53
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,1	21,6	18,3	337
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
Итого				23,2	25,1	71,1	606
Обед							
2011	34	САЛАТ ЛЕТНИЙ	60	1,5	4,4	4,1	57
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	2,3	6	13	116
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90	9,9	14,5	10,3	209
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,9	38,5	250
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	30	2	0,3	12,7	61
Итого				27,8	32,6	127,5	921
Всего				51	57,7	198,6	1527

10 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	
Завтрак							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,1	21,7	18,3	338
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
Итого				23,7	27,3	74,7	642
Обед							
2011	34	САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	2,4	7,3	6,8	94
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	2,3	6	13	116
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	11	16,1	11,3	233
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	8,2	46,2	300
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				33,6	38,7	153,2	1100
Всего				57,3	66	227,9	1742

Повар

()