

ИП Платова Р.А.

Согласовано

Директор школы

Платова Р.А./

МЕНЮ

1 день

" " 2025

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	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	5,6	10,2	30,3	235
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	65	7,4	12,3	20,1	222
2008		ЗЕФИР	30	0,2		23,2	95
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2		14,7	60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71
Итого				15,7	22,8	103,1	683
Обед							
2008		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,7	141
2011	268	ШНИЦЕЛЬ	90	13,1	20,9	11	283
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,1	9,7	37	267
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71
Итого				35,1	36	127,7	971
Всего				50,8	58,8	230,8	1654

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							
2011	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	7,2	12,8	37,8	294
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	75	8,6	14,1	23,2	256
2008		ЗЕФИР	30	0,2		23,2	95
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2		14,7	60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого				18,8	27,3	115,9	787
Обед							
2008		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	2,5	14
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,7	141
2011	268	ШНИЦЕЛЬ	100	14,4	23,1	12,2	314
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,9	11,5	44,3	321
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого				38,8	40,1	139,4	1073
Всего				57,6	67,4	255,3	1860

Согласовано

Платова Р.А./

МЕНЮ

" " 2025

7-11 лет

2 день



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	60	1,1	5,3	4,6	71
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14	27,1	2,6	215
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	40	2,6	0,4	17	82
Итого				20,7	33	59,1	522
Обед							
2008		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,7	0,1	2,2	14
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,1	9,2	90
2011	266	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	90	18,6	24,2	0,4	294
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146
2011	359	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С	200	0,3	0,1	32,9	133
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118
Итого				28,3	35,1	91,2	795
Всего				49	68,1	150,3	1317

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- воды, г	
Завтрак							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	15	28,9	2,8	229
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,1		14,8	59
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого				23,3	38,5	67,4	607
Обед							
2008		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,1	0,2	3,7	23
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,1	9,2	90
2011	266	БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ	100	20,8	26,9	0,5	326
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,8	175
2011	359	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С	200	0,3	0,1	32,9	133
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118
Итого				31,5	38,9	97,2	865
Всего				54,8	77,4	164,6	1472

Повар

()

ИП Платова Р.А.

Платова Р.А./

Согласовано

Директор школы

МЕНЮ

4 день

2025

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	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	200	7,3	12,2	32,9	271
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4		55
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3	3,9	29,8	167
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого				19,7	23,3	106,4	717
Обед							
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1	2,4	4,9	46
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,2	5,8	13,2	116
2011	280	МИТБОЛЫ (ФРИКАДЕЛЬКИ) МЯСНЫЕ В СОУСЕ	90	7,5	11	8,6	168
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,1	9,7	37	267
2011	359	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С	200	0,3	0,1	32,9	133
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого				24,5	29,5	132,3	899
Всего				44,2	52,8	238,7	1616

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	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	250	9,2	15,3	41	339
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9		73
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3	3,9	29,8	167
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого				22,7	27,9	114,5	803
Обед							
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	4,3	8,2	77
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,2	5,8	13,2	116
2011	280	МИТБОЛЫ (ФРИКАДЕЛЬКИ) МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100	8,3	12,3	9,7	186
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,9	11,5	44,3	321
2011	359	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С	200	0,3	0,1	32,9	133
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого				28,8	34,7	150,4	1033
Всего				51,5	62,6	264,9	1836

Повар

()

ИП Платова Р.А.

Согласовано

Директор школы

Платова Р.А./

МЕНЮ

5 день

" " "

2025

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	160	24,4	18,2	24,9	362
		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
Итого				27,9	18,8	69,5	564
Обед							
2008		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,7	0,1	2,2	14
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	16,4	122
2012	264	ФИШБОЛЫ (ФРИКАДЕЛЬКИ) РЫБНЫЕ	90	10,1	6,1	5,9	113
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
Итого				20	17,1	90,4	590
Всего				47,9	35,9	159,9	1154

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							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ	170	25,9	19,3	26,4	384
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2		14,7	60
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого				32,8	20,4	93	691
Обед							
2008		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,1	0,2	3,7	23
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	16,4	122
2012	264	ФИШБОЛЫ (ФРИКАДЕЛЬКИ) РЫБНЫЕ	100	11,2	6,9	6,6	127
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,8	175
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118
Итого				22,1	19	97	642
Всего				54,9	39,4	190	1333

Повар

()



И.П. Платова Р.А.

Платова Р.А./



Согласовано

Директор школы

Делегация Н.В.

6 день

МЕНЮ

" " 2025

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	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	220	6,2	11,2	33,3	259
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,8	13,4	12	176
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,5	141
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого				14,4	28	86,8	658
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ	60	1	3	5,3	53
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,7	141
2011	282	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	16,8	22,1	5,7	289
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	0,7	35,9	172
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118
Итого				34,5	30,8	110,3	856
Всего				48,9	58,8	197,1	1514

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							
2011	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	7,2	12,8	37,8	294
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	55	2,4	18,5	16,5	242
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,5	141
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	92
Итого				16,4	34,7	97,9	769
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,7	141
2011	282	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	18,8	24,7	6,3	322
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	0,8	43,1	207
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118
Итого				38,1	35,6	121,7	959
Всего				54,5	70,3	219,6	1728

Повар

()

Согласовано



ИП Платова Р.А.

Платова Р.А./

Директор школы

Дыкова Н.А.

МЕНЮ

7 день

2025

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	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,9	4,3	16	119
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,4	171
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2		14,7	60
Итого				11,3	14,1	55,9	397
Обед							
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,7	4,9	56
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,1	9,2	90
2012	308	МИТБОЛЫ (ФРИКАДЕЛЬКИ) ИЗ ПТИЦЫ	90	10,6	10	8,2	165
2011	171.4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6,3	8,3	37,2	248
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118
Итого				23,3	27,4	104	754
Всего				34,6	41,5	159,9	1151

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	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	220	5,3	4,9	17,2	129
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,4	171
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2		14,7	60
Итого				11,7	14,7	57,1	407
Обед							
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,5	6,1	8,2	93
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,1	9,2	90
2012	308	МИТБОЛЫ (ФРИКАДЕЛЬКИ) ИЗ ПТИЦЫ	100	11,9	11,1	9,2	184
2011	171.4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	7,7	9,9	44,6	298
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118
Итого				26,6	32,5	115,7	860
Всего				38,3	47,2	172,8	1267

Повар

()

ИП Платова Р.А.

Платова Р.А. /

Согласовано

Директор школы

МЕНЮ

8 день

" " 2025

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	60	1,1	5,3	4,6	71
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	15	28,9	2,8	229
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,8	13,4	12	176
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,8	5	8	106
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого				26,3	53	44,4	664
Обед							
2011	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0,5	0,1	1	8
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	250	2,4	2,8	20,5	118
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	23,3	29,8	25	462
2011	352	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	200	0,1	0,1	28,3	115
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого				31,7	33,3	110,5	872
Всего				58	86,3	154,9	1536

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							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	16	30,7	2,9	244
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,8	13,4	12	176
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,8	5	8	106
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого				28,1	58,4	47,6	727
Обед							
2011	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	0,8	0,1	1,6	13
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	250	2,4	2,8	20,5	118
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	27,4	34,8	29,2	540
2011	352	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	200	0,1	0,1	28,3	115
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого				37	38,5	121,7	986
Всего				65,1	96,9	169,3	1713

Повар

()

ИП Платова Р.А..

Директор школы

Платова Р.А./

МЕНЮ

9 день

2025

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	160	24,4	18,2	24,9	362
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого				30,7	21,4	78,4	633
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ	60	1	3	5,3	53
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,8	20,2	118
2012	306	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ПАРОВЫЕ	90	9,6	11,6	6,4	172
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	0,7	35,9	172
2011	359	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С	200	0,3	0,1	32,9	133
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого				24,7	18,7	136,4	817
Всего				55,4	40,1	214,8	1450

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	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170	25,9	19,3	26,4	384
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142
		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого				35,9	22,8	105	773
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,8	20,2	118
2012	306	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ПАРОВЫЕ В СОУСЕ	100	10,8	13	7,2	193
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	0,8	43,1	207
2011	359	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С	200	0,3	0,1	32,9	133
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого				27,5	22,3	148	908
Всего				63,4	45,1	253	1681

Повар

()

ИП Платова Р.А.

Платова Р.А./

Согласовано

Директор школы

10 день

МЕНЮ

2025

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	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	8,5	11,5	36,5	283
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,8	13,4	12	176
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,1		14,8	59
2008		ЗЕФИР	30	0,2		23,2	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого				12,6	25,2	99,2	674
Обед							
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,7	6,1	4,1	74
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	16,4	122
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	10,2	3,7	6,4	103
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,9	223
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
Итого				20,6	21,3	110,3	717
Всего				33,2	46,5	209,5	1391

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	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	230	9,9	13	41,9	325
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	55	2,4	18,5	16,5	242
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,1		14,8	59
2008		ЗЕФИР	30	0,2		23,2	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого				15,2	31,9	113,4	803
Обед							
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1	10,1	6,9	124
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	16,4	122
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	11,4	4,2	7,2	114
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,7	268
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
Итого				22,8	27	121,7	823
Всего				38	58,9	235,1	1626

Повар

()