

Утверждаю

Директор
МБОУ СОШ с. ВОСТОК
/В.А. Миниханова/

МЕНЮ

10 ноября 2023 г.

Завтрак (7-11)лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	44,64	12,6	18,1	0,6	206
		ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК	20	5,65	0,6		1,2	7
2008	14	СЫР	20	11,78	4,7	6,1		75
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	9,35	0,1	8,3	0,1	75
		БАТОН МОСКОВСКИЙ	50	7,25	3,6	1,4	23,4	118
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	3,77	0,2		14,2	58
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	23,40	0,5	0,5	12,9	62
Итого				105,84	22,3	34,4	52,4	601
Всего				105,84	22,3	34,4	52,4	601

Мед. сестра _____

О.В. Филина

Заведующий _____

Е.А. Неверова

Утверждаю



Директор
МБОУ СОШ с. ВОСТОК
/В.А. Миниханова/

МЕНЮ

10 ноября 2023 г.

Завтрак (12-18)лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	59,53	16,8	24	0,9	274
		ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	30	8,47	0,9	0,1	1,8	11
2008	14	СЫР	20	11,77	4,7	6,1		75
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	9,35	0,1	8,3	0,1	75
		БАТОН МОСКОВСКИЙ	50	7,25	3,6	1,4	23,4	118
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	3,77	0,2		14,2	58
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	23,40	0,5	0,5	12,9	62
Итого				123,54	26,8	40,4	53,3	673
Всего				123,54	26,8	40,4	53,3	673

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова

Утверждаю


 Директор
 МБОУ СОШ с. ВОСТОК
 В.А. Миниханова/

МЕНЮ

10 ноября 2023 г.

Завтрак, обед (ОВЗ) 7-11 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	44,87	12,7	18,2	0,6	207
		ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК	20	5,65	0,6		1,3	8
2008	14	СЫР	20	11,74	4,7	6,1		75
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	9,35	0,1	8,3	0,1	75
		БАТОН МОСКОВСКИЙ	50	7,25	3,6	1,4	23,4	118
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	3,77	0,2		14,2	58
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	23,40	0,5	0,5	12,9	62
2008	110	СУП ПОЛЕВОЙ С КУРИЦЕЙ	200/15	13,36	6	6,6	16,4	144
2008		БИТОЧКИ КУРИННЫЕ	100	33,28	22,8	30,4	15,6	409
2008	323	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	12,32	8,5	6,1	36,8	230
2008	364	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	1,83	0,5	2,4	3,1	34
		ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	14,37	0,7	0,1	2,1	13
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8,10	0,5	0,2	29,1	119
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,60	3	0,4	18,2	85
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	1,9	0,3	11,6	55
Итого				195,44	66,3	81	185,4	1692
Всего				195,44	66,3	81	185,4	1692

 Мед. сестра  О.В. Филина

 Заведующий  Е.А. Неверова



МЕНЮ

10 ноября 2023 г.

Завтрак,обед(ОВЗ) 12-18лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	59,83	16,9	24,1	0,9	276
		ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК	30	8,49	0,9	0,1	2	12
2008	14	СЫР	20	11,74	4,7	6,1		75
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	9,35	0,1	8,3	0,1	75
		БАТОН МОСКОВСКИЙ	50	7,25	3,6	1,4	23,4	118
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	3,77	0,2		14,2	58
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	23,40	0,5	0,5	12,9	62
2008	110	СУП ПОЛЕВОЙ С КУРИЦЕЙ	250/15	16,62	7,6	8,1	20,2	180
2008		БИТОЧКИ КУРИННЫЕ	120	39,84	27,3	36,4	18,6	491
2008	323	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	14,78	10,2	7,3	44	276
2008	364	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	1,82	0,5	2,4	3,1	34
		ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	14,37	0,7	0,1	2,1	13
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8,10	0,5	0,2	29,1	119
		ХЛЕБ П ШЕНИЧНЫЙ	40	3,60	3	0,4	18,2	85
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	1,9	0,3	11,6	55
Итого				225,51	78,6	95,7	200,4	1929
Всего				225,51	78,6	95,7	200,4	1929

Мед. сестра О.В. Филина

Заведующий Е.А. Неверова