



Директор  
МБОУ СОШ № 13  
Восток  
/В.А. Миниханова/

## МЕНЮ

23 ноября 2023 г.

### Завтрак (7-11)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	
<b>Завтрак</b>								
	184	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	200/5	13,34	3,2	4,2	26	150
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
		СДОБА С ЧЕРНИКОЙ	50	17,00	3,8	0,5	22,3	107
2008	433	КАКАО	200	8,30	1	0,6	18,6	82
2008		БАНАНЫ СВЕЖИЕ	200	39,11	2,1	0,7	29,4	134
<b>Итого</b>				<b>98,88</b>	<b>14,9</b>	<b>20,4</b>	<b>96,4</b>	<b>623</b>
<b>Всего</b>				<b>98,88</b>	<b>14,9</b>	<b>20,4</b>	<b>96,4</b>	<b>623</b>

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова

Утверждаю

Директор

СОШ с. ВОСТОК

В.А. Миниханова/



# МЕНЮ

23 ноября 2023 г.

## Завтрак (12-18)лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
	184	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	220/5	14,67	3,6	4,6	28,5	165
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
		СДОБА С ЧЕРНИКОЙ	50	17,00	3,8	0,5	22,3	107
2008	433	КАКАО	200	8,30	1	0,6	18,6	82
2008		БАНАНЫ СВЕЖИЕ	200	39,11	2,1	0,7	29,4	134
<b>Итого</b>				<b>100,20</b>	<b>15,3</b>	<b>20,8</b>	<b>98,9</b>	<b>638</b>
<b>Всего</b>				<b>100,20</b>	<b>15,3</b>	<b>20,8</b>	<b>98,9</b>	<b>638</b>

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова

Утверждаю

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



# МЕНЮ

23 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	
	184	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	200/5	13,33	3,2	4,2	26	150
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
		СДОБА С ЧЕРНИКОЙ	50	17,00	3,8	0,5	22,3	107
2008	433	КАКАО	200	8,30	1	0,6	18,6	82
2008		БАНАНЫ СВЕЖИЕ	150	29,33	1,6	0,5	22,1	101
2008	98	СУП РЫБНЫЙ С КОНС ГОРБУШИ	200	22,63	1,6	3	13,2	86
	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	29,05	13,1	9,4	11,4	176
2008	323	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	12,32	8,5	6,1	36,8	230
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	7,38	0,9	3,7	5	56
2008	364	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	1,83	0,5	2,4	3,1	34
2008	436	НАПИТОК СО СВЕЖ. МОРОЖ. ВИШНИ	200	10,64	0,2	0,1	23,8	95
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,60	3	0,4	18,2	85
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	1,9	0,3	11,6	55
<b>Итого</b>				<b>179,05</b>	<b>44,1</b>	<b>45,6</b>	<b>212,2</b>	<b>1407</b>
<b>Всего</b>				<b>179,05</b>	<b>44,1</b>	<b>45,6</b>	<b>212,2</b>	<b>1407</b>

Мед. сестра *Филина* О.В. Филина

Заведующий *Неверова* Е.А. Неверова



Директор  
/В.А. Милиханова/

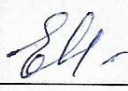
# МЕНЮ

23 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	
	184	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	220/5	14,68	3,6	4,6	28,5	165
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
		СДОБА С ЧЕРНИКОЙ	50	17,00	3,8	0,5	22,3	107
2008	433	КАКАО	200	8,30	1	0,6	18,6	82
2008		БАНАНЫ СВЕЖИЕ	200	39,11	2,1	0,7	29,4	134
2008	98	СУП РЫБНЫЙ С КОНС ГОРБУШИ	250	28,30	2,1	4	16,5	108
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	36,20	16,4	11,7	14,1	219
2008	323	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	14,77	10,2	7,3	44	276
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	7,38	0,9	3,7	5	56
2008	364	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	1,82	0,5	2,4	3,1	34
2008	436	НАПИТОК СО СВЕЖ. МОРОЖ. ВИШНИ	200	10,65	0,2	0,1	23,8	95
		ХЛЕБ П ШЕНИЧНЫЙ	40	3,60	3	0,4	18,2	85
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	1,9	0,3	11,6	55
<b>Итого</b>				<b>205,45</b>	<b>50,5</b>	<b>50,7</b>	<b>235,2</b>	<b>1566</b>
<b>Всего</b>				<b>205,45</b>	<b>50,5</b>	<b>50,7</b>	<b>235,2</b>	<b>1566</b>

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова