

Утверждаю

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



МЕНЮ

28 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 | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 287 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ | 100/50 | 43,38 | 15,2 | 23 | 16,3 | 322 |
| 2008 | 323 | ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ | 150 | 12,31 | 8,5 | 6,1 | 36,8 | 230 |
| | | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 60 | 14,36 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,55 | 1,9 | 0,3 | 11,6 | 55 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/15/7 | 4,04 | | | 13,8 | 55 |
| Итого | | | | 76,64 | 26,3 | 29,5 | 80,8 | 676 |
| Всего | | | | 76,64 | 26,3 | 29,5 | 80,8 | 676 |

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова

Утверждаю



Директор
МБОУ СОШ 'ВОСТОК'
/В.А. Митюханова/


МЕНЮ

28 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 | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 287 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ | 120/50 | 58,55 | 20,5 | 31,4 | 21,9 | 436 |
| 2008 | 323 | ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ | 180 | 14,77 | 10,2 | 7,3 | 44 | 276 |
| | | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 100 | 23,93 | 1 | 0,2 | 3,5 | 22 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,55 | 1,9 | 0,3 | 11,6 | 55 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/15/7 | 4,04 | | | 13,8 | 55 |
| Итого | | | | 103,84 | 33,6 | 39,2 | 94,8 | 844 |
| Всего | | | | 103,84 | 33,6 | 39,2 | 94,8 | 844 |

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова



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

МЕНЮ

28 ноября 2023 г.

Завтрак, обед (ОВЗ) 7-11 лет

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|---|-----------|---------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| 2008 | 287 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ | 100/50 | 43,55 | 15,2 | 23 | 16,3 | 322 |
| 2008 | 323 | ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ | 150 | 12,32 | 8,5 | 6,1 | 36,8 | 230 |
| | | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 100 | 23,92 | 1 | 0,2 | 3,5 | 22 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,55 | 1,9 | 0,3 | 11,6 | 55 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/15/7 | 4,04 | | | 13,8 | 55 |
| 2008 | | СУП КАРТОФ, С МОРСКОЙ КАП. С КУРИЦ.О СМЕТ | 200/10/10 | 30,10 | 6,7 | 8,8 | 14,3 | 158 |
| 2008 | 237 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНОМ СОУСЕ | 120 | 38,95 | 16,1 | 13,3 | 5,2 | 196 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 21,38 | 2,7 | 4,7 | 21,1 | 134 |
| 2008 | 30 | САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 60 | 8,18 | 0,7 | 3 | 2,4 | 40 |
| 2008 | 436 | НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ | 200 | 12,22 | 0,1 | | 22,4 | 91 |
| | | 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 | | | | 203,36 | 57,8 | 60,1 | 177,2 | 1443 |
| Всего | | | | 203,36 | 57,8 | 60,1 | 177,2 | 1443 |

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова



Директор
с. ВОСТОК
/В.А. Миниханова/

МЕНЮ

28 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 | 287 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ | 120/50 | 58,81 | 20,5 | 31,4 | 21,9 | 436 |
| 2008 | 323 | ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ | 180 | 14,76 | 10,2 | 7,3 | 44 | 276 |
| | | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 100 | 23,93 | 1 | 0,2 | 3,5 | 22 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,55 | 1,9 | 0,3 | 11,6 | 55 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/15/7 | 4,04 | | | 13,8 | 55 |
| 2008 | | СУП КАРТОФ, С МОРСКОЙ КАП. С КУРИЦ.О СМЕТ | 250/15/10 | 36,81 | 8,4 | 10,5 | 17,7 | 193 |
| 2008 | 237 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНОМ СОУСЕ | 120 | 39,13 | 16,1 | 13,3 | 5,2 | 196 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 25,68 | 3,2 | 5,6 | 25,4 | 161 |
| 2008 | 30 | САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 60 | 8,18 | 0,7 | 3 | 2,4 | 40 |
| 2008 | 436 | НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ | 200 | 12,22 | 0,1 | | 22,4 | 91 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,60 | 3 | 0,4 | 18,2 | 85 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,55 | 1,9 | 0,3 | 11,6 | 55 |
| Итого | | | | 232,26 | 67 | 72,3 | 197,7 | 1665 |
| Всего | | | | 232,26 | 67 | 72,3 | 197,7 | 1665 |

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова