

Утверждаю



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

МЕНЮ

19 октября 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								
	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
Итого				98,88	14,9	20,4	96,4	623
Всего				98,88	14,9	20,4	96,4	623

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова

Утверждаю

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



МЕНЮ

19 октября 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								
	184	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	220/5	14,69	3,6	4,6	28,5	165
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
Итого				100,23	15,3	20,8	98,9	638
Всего				100,23	15,3	20,8	98,9	638

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова

Утверждаю

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



МЕНЮ

19 октября 2023 г.

Завтрак,обед (ОВЗ) 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	
	184	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	200/5	13,37	3,2	4,2	26	150
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	150	29,33	1,6	0,5	22,1	101
2008	98	СУП РЫБНЫЙ С КОНС ГОРБУШИ	200	21,83	1,6	3	13,2	86
	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	28,88	13,1	9,3	11,4	175
2008	323	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	12,31	8,5	6,1	36,8	230
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	7,40	0,9	3,7	5	56
2008	364	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	1,86	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 П ШЕНИЧНЫЙ	40	3,60	3	0,4	18,2	85
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	1,9	0,3	11,6	55
Итого				178,19	44,1	45,5	212,2	1406
Всего				178,19	44,1	45,5	212,2	1406

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова

Утверждаю



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

МЕНЮ

19 октября 2023 г.

Завтрак,обед(ОВЗ) 12-18лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, 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	27,30	2,1	4	16,5	108
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	36,04	16,3	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	1,87	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
Итого				204,34	50,4	50,7	235,2	1566
Всего				204,34	50,4	50,7	235,2	1566

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова