

Утверждаю



Директор  
МБОУ СОШ № ВСТОК  
/В.А. Миниханова/

# МЕНЮ

27 октября 2023 г.

## Завтрак (7-11)лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	44,64	12,6	18,1	0,6	206
		ЗЕЛЕНЬЙ 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
<b>Итого</b>				<b>105,84</b>	<b>22,3</b>	<b>34,4</b>	<b>52,4</b>	<b>601</b>
<b>Всего</b>				<b>105,84</b>	<b>22,3</b>	<b>34,4</b>	<b>52,4</b>	<b>601</b>

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова

Утверждаю



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

# МЕНЮ

27 октября 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>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	59,52	16,8	24	0,9	274
		ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	30	8,47	0,9	0,1	1,8	11
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
<b>Итого</b>				<b>123,54</b>	<b>26,8</b>	<b>40,4</b>	<b>53,3</b>	<b>673</b>
<b>Всего</b>				<b>123,54</b>	<b>26,8</b>	<b>40,4</b>	<b>53,3</b>	<b>673</b>

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова



Утверждаю

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



# МЕНЮ

27 октября 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	45,07	12,7	18,3	0,6	208
		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	12,51	6	6,6	16,4	144
2008		БИТОЧКИ КУРИННЫЕ	100	33,29	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	1,87	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
<b>Итого</b>				<b>194,84</b>	<b>66,3</b>	<b>81,1</b>	<b>185,4</b>	<b>1693</b>
<b>Всего</b>				<b>194,84</b>	<b>66,3</b>	<b>81,1</b>	<b>185,4</b>	<b>1693</b>

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова



Утверждаю



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

# МЕНЮ

27 октября 2023 г.

## Завтрак,обед(ОВЗ) 12-18лет

Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	60,09	17	24,2	0,9	277
		ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК	30	8,44	0,9	0,1	2	12
2008	14	СЫР	20	11,69	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	3,02	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	15,65	7,6	8,1	20,2	180
2008		БИТОЧКИ КУРИННЫЕ	120	39,93	27,3	36,4	18,6	491
2008	323	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	14,76	10,2	7,3	44	276
2008	364	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	1,97	0,5	2,4	3,1	34
		ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	14,31	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
<b>Итого</b>				<b>224,11</b>	<b>78,7</b>	<b>95,8</b>	<b>200,4</b>	<b>1930</b>
<b>Всего</b>				<b>224,11</b>	<b>78,7</b>	<b>95,8</b>	<b>200,4</b>	<b>1930</b>

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова