

Утверждаю



Директор

МОУ СОШ № 10 ВОСТОК

/В.А. Миниханова/

# МЕНЮ

15 сентября 2023 г.

Завтрак (7-11)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		БИТОЧКИ КУРИННЫЕ	100	33,24	22,8	30,4	15,6	409
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	9,60	5,4	4,9	31,8	188
2008	19	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	12,46	0,5	0,1	1,5	8
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	1,9	0,3	11,6	55
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	3,77	0,2		14,2	58
<b>Итого</b>				<b>61,62</b>	<b>30,8</b>	<b>35,7</b>	<b>74,7</b>	<b>718</b>
<b>Всего</b>				<b>61,62</b>	<b>30,8</b>	<b>35,7</b>	<b>74,7</b>	<b>718</b>

Мед. сестра \_\_\_\_\_

Н.В.Гордиенко

Заведующий \_\_\_\_\_

Е.А. Неверова

Утверждаю

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



# МЕНЮ

15 сентября 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		БИТОЧКИ КУРИННЫЕ	120	37,09	25,2	34,3	18,6	464
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	11,47	6,6	5,8	38,2	226
2008	19	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	12,46	0,5	0,1	1,5	8
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	1,9	0,3	11,6	55
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	3,77	0,2		14,2	58
<b>Итого</b>				<b>67,34</b>	<b>34,4</b>	<b>40,5</b>	<b>84,1</b>	<b>811</b>
<b>Всего</b>				<b>67,34</b>	<b>34,4</b>	<b>40,5</b>	<b>84,1</b>	<b>811</b>

Мед. сестра \_\_\_\_\_  Н.В.Гордиенко

Заведующий \_\_\_\_\_  Е.А. Неверова

Утверждаю

Директор  
СОШ с. ВОСТОК  
В.А. Миниханова/



## МЕНЮ

15 сентября 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		БИТОЧКИ КУРИННЫЕ	100	33,69	23	30,5	15,6	411
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	9,57	5,4	4,9	31,8	188
2008	19	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	12,46	0,5	0,1	1,5	8
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	1,9	0,3	11,6	55
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	3,77	0,2		14,2	58
2008	99	СУП КАРТОФ.С БОБОВЫМИ С КУРИЦЕЙ	200/15	13,23	8,5	8,1	17	169
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ	150/60	47,79	17	32,6	35,6	487
		САЛАТ С КАЛЬМАРА	60	52,57	15,4	6,6	2,6	126
		НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	14,29	0,1	0,1	23,3	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>196,07</b>	<b>76,9</b>	<b>83,9</b>	<b>183</b>	<b>1737</b>
<b>Всего</b>				<b>196,07</b>	<b>76,9</b>	<b>83,9</b>	<b>183</b>	<b>1737</b>

Мед. сестра  Н.В.Гордиенко

Заведующий  Е.А. Неверова

Утверждаю



Директор  
МБОУ СОШ с. ВОСТОК  
/В.М. Миханова/

## МЕНЮ

15 сентября 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	
2008		БИТОЧКИ КУРИННЫЕ	100	33,69	23	30,5	15,6	411
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	11,43	6,6	5,8	38,2	226
2008	19	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	12,46	0,5	0,1	1,5	8
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	1,9	0,3	11,6	55
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	3,77	0,2		14,2	58
2008	99	СУП КАРТОФ.С БОБОВЫМИ С КУРИЦЕЙ	250/15	16,65	10,6	10	20,9	211
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ	180/60	49,65	17,8	34,9	42,8	538
		САЛАТ С КАЛЬМАРА	60	52,56	15,4	6,6	2,6	126
		НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	14,29	0,1	0,1	23,3	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>203,20</b>	<b>81</b>	<b>89</b>	<b>200,5</b>	<b>1868</b>
<b>Всего</b>				<b>203,20</b>	<b>81</b>	<b>89</b>	<b>200,5</b>	<b>1868</b>

Мед. сестра  Н.В.Гордиенко

Заведующий  Е.А. Неверова