

Утверждаю

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

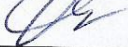
МЕНЮ

15 января 2024 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	
Завтрак								
	267	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	200	63,41	17,2	6,7	15,1	184
	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	1,2	0,2	7,7	37
	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,70	2,3	0,3	13,7	64
	7	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/15	8,27	0,1		9,6	41
	11	БАНАНЫ СВЕЖИЕ	100	22,22	1,5	0,5	21	96
Итого				98,30	22,3	7,7	67,1	422
Всего				98,30	22,3	7,7	67,1	422

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова

Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ с. ВОСТОК

/В.А. Миниханова/

МЕНЮ

15 января 2024 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								
	267	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	250	79,28	21,4	8,4	18,7	230
	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	1,9	0,3	11,6	55
	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,60	3	0,4	18,2	85
	7	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/15	11,82	0,1		9,6	41
	11	БАНАНЫ СВЕЖИЕ	100	22,22	1,5	0,5	21	96
Итого				119,47	27,9	9,6	79,1	507
Всего				119,47	27,9	9,6	79,1	507

Мед. сестра

О.В. Филина

Заведующий

Е.А. Неверова

Утверждаю

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



МЕНЮ

15 января 2024 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	
	267	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	200	63,83	17,2	6,8	15,1	185
	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	1,2	0,2	7,7	37
	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,70	2,3	0,3	13,7	64
	7	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/15	52,22	0,1		9,6	41
	11	БАНАНЫ СВЕЖИЕ	100	22,24	1,5	0,5	21	96
	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	20,79	1	4,1	3,5	57
	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРВДСКИЙ С МЯСОМ	200	29,21	5,1	5,5	12,6	119
	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	32,84	15,1	17,5	18,5	282
	17	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	10,19	0,7	0,3	17,9	87
	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	1,9	0,3	11,6	55
	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,40	4,6	0,6	27,3	128
Итого				243,67	50,7	36,1	158,5	1151
Всего				243,67	50,7	36,1	158,5	1151

Мед. сестра _____

О.В. Филина

Заведующий _____

Е.А. Неверова

Утверждаю



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

МЕНЮ

15 января 2024 г.

Завтрак,обед(ОВЗ) 12-18лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
	267	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	250	79,67	21,6	8,6	18,7	232
	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	1,9	0,3	11,6	55
	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,60	3	0,4	18,2	85
	7	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/15	52,22	0,1		9,6	41
	11	БАНАНЫ СВЕЖИЕ	100	22,24	1,5	0,5	21	96
	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	20,79	1	4,1	3,5	57
	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРВДСКИЙ С МЯСОМ	250	36,17	6,2	7,1	15,7	148
	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	41,03	19,1	21,7	23	352
	17	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	10,19	0,7	0,3	17,9	87
	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,40	2,5	0,4	15,5	73
	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	6,30	5,3	0,7	31,9	149
Итого				278,16	62,9	44,1	186,6	1375
Всего				278,16	62,9	44,1	186,6	1375

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова