

Утверждаю



Директор

МБОУ СОШ с. ВОСТОК

В.А. Миниханова/

МЕНЮ

17 января 2024 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								
	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	60,88	15,1	21,3	0,8	244
	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	9,35	0,1	7,2	0,1	67
	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	14,21	0,7	0,1	2,1	13
	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
	19	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,92			9,1	36
Итого				89,76	19,4	29,1	33,5	461
Всего				89,76	19,4	29,1	33,5	461

Мед. сестра

О.В. Филина

Заведующий

Е.А. Неверова

Утверждаю



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

МЕНЮ

17 января 2024 г.

Завтрак (12-18)лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак								
	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	67,49	15,9	22,8	0,8	261
	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	9,35	0,1	7,2	0,1	67
	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	23,69	1	0,2	3,5	22
	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
	19	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,92			9,1	36
Итого				107,60	21,9	30,9	43,3	526
Всего				107,60	21,9	30,9	43,3	526

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова

Утверждаю



Директор

МБОУ СОШ с. ВОСТОК

/В.А. Миниханова/

МЕНЮ

17 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	
	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	61,50	15,3	21,5	0,8	246
	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	9,35	0,1	7,2	0,1	67
	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	14,18	0,7	0,1	2,1	13
	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
	19	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,92			9,1	36
	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	100	21,91	0,8	0,1	2,5	14
	87	ЩИ ИЗ СВЕЖ. КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	200	21,94	5,3	6,7	8,6	113
	22	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	200	98,66	16,2	14,9	19,7	270
	10	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	28,49	0,3	0,2	12,2	53
	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
	18	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	41,90	0,9	0,2	7,4	39
Итого				311,20	49,6	52,3	122,8	1135
Всего				311,20	49,6	52,3	122,8	1135

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова

Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ с. ВОСТОК

В.А. Миниханова/

МЕНЮ

17 января 2024 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	
	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	68,18	16,1	23	0,8	263
	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	9,35	0,1	7,2	0,1	67
	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	23,70	1	0,2	3,5	22
	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
	19	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,92			9,1	36
	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	100	21,91	0,8	0,1	2,5	14
	87	ЩИ ИЗ СВЕЖ. КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	250	27,43	6,6	8,4	10,7	141
	22	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	250	123,45	20,5	18,6	24,8	338
	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,40	2,5	0,4	15,5	73
	10	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	28,50	0,3	0,2	12,2	53
	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	6,30	5,3	0,7	31,9	149
	18	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	41,90	0,9	0,2	7,4	39
Итого				361,19	59	59,7	148,3	1335
Всего				361,19	59	59,7	148,3	1335

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова