

Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ с. ВОСТОК

/В.А. Миниханова/

МЕНЮ

19 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								
	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	14,83	2	5	24,8	149
	15	СЫР	15	8,75	3,4	3		41
	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	9,35	0,1	7,2	0,1	67
	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
	13	КАКАО НА МОЛОКЕ	200/5	19,51	6,6	5,5	14,2	129
		ГРУША СВЕЖАЯ	100	35,89	0,4	0,3	9,4	42
Итого				92,73	16	21,5	69,9	529
Всего				92,73	16	21,5	69,9	529

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова

Утверждаю

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



МЕНЮ

19 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								
	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	18,54	2,5	6,2	31,2	186
	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	9,35	0,1	7,2	0,1	67
	15	СЫР	20	11,66	4,7	6,1		75
	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
	13	КАКАО НА МОЛОКЕ	200/5	19,50	6,6	5,5	14,2	129
		ГРУША СВЕЖАЯ	100	35,89	0,4	0,3	9,4	42
Итого				101,09	19,2	26	84,7	639
Всего				101,09	19,2	26	84,7	639

Мед. сестра

О.В. Филина

Заведующий

Е.А. Неверова

Утверждаю

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

МЕНЮ

19 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	
	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	22,15	6,9	9,2	32,7	236
	15	СЫР	15	8,67	3,4	3		41
	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	9,35	0,1	7,2	0,1	67
	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
	13	КАКАО НА МОЛОКЕ	200/5	19,67	6,6	5,5	14,2	129
		ГРУША СВЕЖАЯ	100	35,90	0,4	0,3	9,4	42
	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	10,25	1,2	0,1	11,2	52
	24	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	200	31,87	5,3	5,4	12,9	119
	290	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	55/35	22,13	12,5	15,6	3,4	195
	171,1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	12,27	8,5	6,1	36,9	231
	15	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	200	28,35	0,3	0,1	15,8	67
	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				212,96	55,2	53,9	196,9	1463
Всего				212,96	55,2	53,9	196,9	1463

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова

Утверждаю



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

МЕНЮ

19 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	Углеводы, г	
	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	27,86	8,7	11,5	41	296
	15	СЫР	20	11,69	4,7	6,1		75
	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	9,35	0,1	7,2	0,1	67
	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
	13	КАКАО НА МОЛОКЕ	200/5	19,67	6,6	5,5	14,2	129
		ГРУША СВЕЖАЯ	100	35,90	0,4	0,3	9,4	42
	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	10,25	1,2	0,1	11,2	52
	24	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	250	39,92	6,8	6,8	16,1	148
	290	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	70/50	29,37	16,7	20,8	4,5	260
	15	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	200	28,35	0,3	0,1	15,8	67
	171,1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	14,70	10,2	7,3	44,2	277
	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				242,91	68,4	67,5	233,7	1775
Всего				242,91	68,4	67,5	233,7	1775

Мед. сестра О.В. Филина

Заведующий Е.А. Неверова