

Утверждаю



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


МЕНЮ

29 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								
	267	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	200	32,06	3,8	5,9	15,1	126
	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	6,93	0,4		10,2	44
	11	БАНАНЫ СВЕЖИЕ	100	28,95	1,5	0,5	21	96
Итого				72,34	9,2	6,9	67,7	367
Всего				72,34	9,2	6,9	67,7	367

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова

Утверждаю



1
Директор
МБОУ СОШ с. ВОСТОК
И.В.А. Миниханова/

МЕНЮ

29 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	40,10	4,6	7,5	18,7	158
	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	6,93	0,4		10,2	44
	11	БАНАНЫ СВЕЖИЕ	100	28,95	1,5	0,5	21	96
Итого				82,13	11,4	8,7	79,7	438
Всего				82,13	11,4	8,7	79,7	438

Мед. сестра

О.В. Филина

Заведующий

Е.А. Неверова

Утверждаю



1
Директор
МБОУ СОШ с. ВОСТОК
/В.А. Миниханова/

МЕНЮ

29 января 2024 г.

Завтрак,обед (ОВЗ) 7-11 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
	267	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	200	32,52	3,8	6	15,1	128
	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	6,93	0,4		10,2	44
	11	БАНАНЫ СВЕЖИЕ	100	28,98	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	29,27	5,1	5,5	12,6	119
	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	32,49	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				173,52	37,6	35,3	159,1	1097
Всего				173,52	37,6	35,3	159,1	1097

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова



Утверждаю

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

МЕНЮ

29 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	
	267	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	250	40,56	4,8	7,7	18,7	160
	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	6,93	0,4		10,2	44
	11	БАНАНЫ СВЕЖИЕ	100	28,98	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	36,24	6,2	7,1	15,7	148
	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	40,58	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				200,12	46,4	43,2	187,2	1306
Всего				200,12	46,4	43,2	187,2	1306

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова