



Утверждаю

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

# МЕНЮ

31 января 2024 г.

## Завтрак (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	
<b>Завтрак</b>								
	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	61,53	15,1	21,3	0,8	244
	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	10,00	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	0,93			9,1	36
<b>Итого</b>				<b>91,07</b>	<b>19,4</b>	<b>29,1</b>	<b>33,5</b>	<b>461</b>
<b>Всего</b>				<b>91,07</b>	<b>19,4</b>	<b>29,1</b>	<b>33,5</b>	<b>461</b>

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова





Утверждаю

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

# МЕНЮ

31 января 2024 г.

## Завтрак (12-18)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	
<b>Завтрак</b>								
	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	68,22	15,9	22,8	0,8	261
	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	10,00	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	0,93			9,1	36
<b>Итого</b>				<b>108,99</b>	<b>21,9</b>	<b>30,9</b>	<b>43,3</b>	<b>526</b>
<b>Всего</b>				<b>108,99</b>	<b>21,9</b>	<b>30,9</b>	<b>43,3</b>	<b>526</b>

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова





Утверждаю

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

# МЕНЮ

31 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	
	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	62,15	15,3	21,5	0,8	246
	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	10,00	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	0,93			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	22,20	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
<b>Итого</b>				<b>312,77</b>	<b>49,6</b>	<b>52,3</b>	<b>122,8</b>	<b>1135</b>
<b>Всего</b>				<b>312,77</b>	<b>49,6</b>	<b>52,3</b>	<b>122,8</b>	<b>1135</b>

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова



