

Утверждаю



Директор

МБОУ СОШ с ВОСТОК

/В.А. Миниханова/

# МЕНЮ

9 февраля 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	
<b>Завтрак</b>								
	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	56,42	16,6	22,6	3,2	271
	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	1,46	0,1		9,3	37
<b>Итого</b>				<b>86,49</b>	<b>21</b>	<b>30,4</b>	<b>36,1</b>	<b>489</b>
<b>Всего</b>				<b>86,49</b>	<b>21</b>	<b>30,4</b>	<b>36,1</b>	<b>489</b>

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова



Утверждаю


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

# МЕНЮ

9 февраля 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	62,48	17,6	24,2	3,4	291
	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	23,69	1	0,2	3,5	22
	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	10,00	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
	19	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,44	0,1		9,3	37
<b>Итого</b>				<b>103,76</b>	<b>23,7</b>	<b>32,3</b>	<b>46,1</b>	<b>557</b>
<b>Всего</b>				<b>103,76</b>	<b>23,7</b>	<b>32,3</b>	<b>46,1</b>	<b>557</b>

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова

Утверждаю



Директор

МБОУ СОШ с. ВОСТОК

/В.А. Миниханова/

# МЕНЮ

9 февраля 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	55,88	16,4	22,4	3,2	269
	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	10,00	0,1	7,2	0,1	67
	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	14,23	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	1,37	0,1		9,3	37
	8	НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ПОМИДОР/ ОГУРЕЦ/ПЕРЦЕМ СЛАДКИЙ)	100	30,03	1	0,1	3,6	21
	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ	200	20,02	4,7	5,8	14,9	127
	265	ПЛОВ С МЯСОМ	200	50,32	18,2	29,2	40,1	480
	20	СОК НАТУР В АССОРТИМЕНТЕ	200	19,02	1,9		18,2	83
	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
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	20,40	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>				<b>233,62</b>	<b>53,5</b>	<b>66,6</b>	<b>161,6</b>	<b>1428</b>
<b>Всего</b>				<b>233,62</b>	<b>53,5</b>	<b>66,6</b>	<b>161,6</b>	<b>1428</b>

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова

Утверждаю



Директор

МБОУ СОШ с. ВОСТОК

/В.А. Миниханова/

## МЕНЮ

9 февраля 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	61,72	17,4	24	3,4	288
	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	10,00	0,1	7,2	0,1	67
	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	23,68	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	1,37	0,1		9,3	37
	8	НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ПОМИДОР/ ОГУРЕЦ/ПЕРЦЕМ СЛАДКИЙ)	100	30,03	1	0,1	3,6	21
	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	24,93	6	7,3	18,6	159
	265	ПЛОВ С МЯСОМ	250	62,92	22,7	36,4	50,2	600
	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,40	2,5	0,4	15,5	73
	20	СОК НАТУР В АССОРТИМЕНТЕ	200	19,01	1,9		18,2	83
	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	6,30	5,3	0,7	31,9	149
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	20,40	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>				<b>269,91</b>	<b>63,3</b>	<b>77,4</b>	<b>193,9</b>	<b>1686</b>
<b>Всего</b>				<b>269,91</b>	<b>63,3</b>	<b>77,4</b>	<b>193,9</b>	<b>1686</b>

Мед. сестра

О.В. Филина

Заведующий

Е.А. Неверова