

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
14 февраля 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	
<b>Завтрак</b>								
	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	56,33	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	1,45	0,1		9,3	37
<b>Итого</b>				<b>86,39</b>	<b>21</b>	<b>30,4</b>	<b>36,1</b>	<b>489</b>
<b>Всего</b>				<b>86,39</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

14 февраля 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	
<b>Завтрак</b>								
	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	62,38	17,5	24,2	3,4	290
	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>103,66</b>	<b>23,6</b>	<b>32,3</b>	<b>46,1</b>	<b>556</b>
<b>Всего</b>				<b>103,66</b>	<b>23,6</b>	<b>32,3</b>	<b>46,1</b>	<b>556</b>

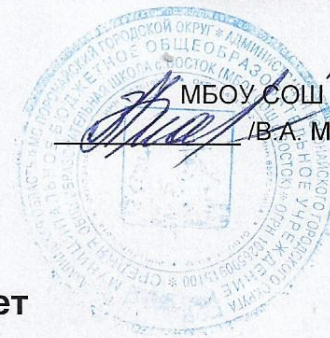
Мед. сестра

О.В. Филина

Заведующий

Е.А. Неверова

Утверждаю



Директор

МБОУ СОШ с. ВОСТОК

/В.А. Миниханова/

# МЕНЮ

14 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
	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	100	21,89	0,8	0,1	2,5	14
	87	ЩИ ИЗ СВЕЖ. КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	200	27,27	5,3	6,7	8,6	113
	22	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	200	98,99	16,2	14,9	19,7	270
	10	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	28,54	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	41,83	0,9	0,2	7,4	39
<b>Итого</b>				<b>312,35</b>	<b>50,8</b>	<b>53,2</b>	<b>125,4</b>	<b>1159</b>
<b>Всего</b>				<b>312,35</b>	<b>50,8</b>	<b>53,2</b>	<b>125,4</b>	<b>1159</b>

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова

