



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

# МЕНЮ

29 февраля 2024 г.

Завтрак (7-11)лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>								
	287	ТЕФТЕЛИ ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	48,89	11,6	17,6	11,4	241
	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	28,84	3,2	6,3	15,9	129
	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	1,61			9,1	36
<b>Итого</b>				<b>83,74</b>	<b>18,3</b>	<b>24,4</b>	<b>57,8</b>	<b>507</b>
<b>Всего</b>				<b>83,74</b>	<b>18,3</b>	<b>24,4</b>	<b>57,8</b>	<b>507</b>

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова



Утверждаю

Директор  
Ш.с. ВОСТОК  
Е.А. Миниханова/

# МЕНЮ

29 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>								
	287	ТЕФТЕЛИ ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	120	58,68	13,9	21,3	13,5	290
	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	34,67	3,8	7,5	18,9	155
	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	1,63			9,1	36
<b>Итого</b>				<b>101,13</b>	<b>22,6</b>	<b>29,5</b>	<b>71,3</b>	<b>621</b>
<b>Всего</b>				<b>101,13</b>	<b>22,6</b>	<b>29,5</b>	<b>71,3</b>	<b>621</b>

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова







Утверждаю

Директор  
МБОУ СОШ с. ВОСТОК  
Миниханова/



# МЕНЮ

29 февраля 2024 г.

## Завтрак, обед(ОВЗ) 12-18лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
	287	ТЕФТЕЛИ ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	48,81	11,5	17,7	11,4	241
	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	35,14	3,8	7,5	18,9	155
	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	1,70			9,1	36
	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	6,39	0,9	2,5	4,7	44
	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	47,78	2	3,3	15,5	98
	260	ГУЛЯШ	75/45	57,50	12,1	14,1	4	185
	171,1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	15,10	10,2	7,3	44,2	277
	17	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	10,18	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
	18	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	41,90	0,9	0,2	7,4	39
<b>Итого</b>				<b>280,35</b>	<b>54,8</b>	<b>54,7</b>	<b>210,3</b>	<b>1524</b>
<b>Всего</b>				<b>280,35</b>	<b>54,8</b>	<b>54,7</b>	<b>210,3</b>	<b>1524</b>

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова