

Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ с. ВОСТОК

В.А. Миниханова/



МЕНЮ

4 марта 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	
Завтрак								
	233	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	32,75	12,5	12,4	5,1	174
	315	РИС ОТВАРНОЙ	150	11,53	3,5	5,8	36,1	206
	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	8,91	0,1		9,6	41
	11	БАНАНЫ СВЕЖИЕ	100	31,82	1,5	0,5	21	96
Итого				89,41	21,1	19,2	93,2	618
Всего				89,41	21,1	19,2	93,2	618

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова

Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ с. ВОСТОК

В.А. Миниханова/

МЕНЮ

4 марта 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								
	233	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120	39,18	15	14,7	6	208
	315	РИС ОТВАРНОЙ	180	13,81	4,3	6,9	43,4	247
	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	8,90	0,1		9,6	41
	11	БАНАНЫ СВЕЖИЕ	100	31,82	1,5	0,5	21	96
Итого				99,86	25,8	22,8	109,8	732
Всего				99,86	25,8	22,8	109,8	732

Мед. сестра

О.В. Филина

Заведующий

Е.А. Неверова



Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ с. ВОСТОК

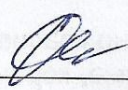
В.А. Миниханова

МЕНЮ

4 марта 2024 г.

Завтрак,обед (ОВЗ) 7-11 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	233	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	32,80	12,5	12,4	5,1	174
	315	РИС ОТВАРНОЙ	150	11,52	3,5	5,8	36,1	206
	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	8,90	0,1		9,6	41
	11	БАНАНЫ СВЕЖИЕ	100	31,85	1,5	0,5	21	96
	8	НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ПОМИДОР/ ОГУРЕЦ/ПЕРЦЕМ СЛАДКИЙ) С МАСЛОМ	100	30,49	1	2,9	3,6	45
	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	200	29,92	5,1	5,5	12,6	119
	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	50,75	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				218,77	49,5	46,3	184,7	1334
Всего				218,77	49,5	46,3	184,7	1334

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова

Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ с. ВОСТОК

В.А. Миниханова/

МЕНЮ

4 марта 2024 г.

Завтрак,обед(ОВЗ) 12-18лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	233	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120	39,06	15	14,7	6	208
	315	РИС ОТВАРНОЙ	180	13,73	4,3	6,9	43,4	247
	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	8,90	0,1		9,6	41
	11	БАНАНЫ СВЕЖИЕ	100	31,85	1,5	0,5	21	96
	8	НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ПОМИДОР/ ОГУРЕЦ/ПЕРЦЕМ СЛАДКИЙ) С МАСЛОМ	100	30,49	1	2,9	3,6	45
	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРВДСКИЙ С МЯСОМ	250	36,88	6,2	7,1	15,7	147
	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	63,38	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				250,33	60,6	55,9	217,4	1585
Всего				250,33	60,6	55,9	217,4	1585

Мед. сестра О.В. Филина

Заведующий Е.А. Неверова