



Утверждаю

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

# МЕНЮ

6 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	
<b>Завтрак</b>								
	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	56,40	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	1,62			9,1	36
<b>Итого</b>				<b>86,63</b>	<b>20,9</b>	<b>30,4</b>	<b>35,9</b>	<b>488</b>
<b>Всего</b>				<b>86,63</b>	<b>20,9</b>	<b>30,4</b>	<b>35,9</b>	<b>488</b>

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова



Утверждаю



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


# МЕНЮ

6 марта 2024 г.

## Завтрак (12-18)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	200	62,52	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	1,63			9,1	36
<b>Итого</b>				<b>103,99</b>	<b>23,6</b>	<b>32,3</b>	<b>45,9</b>	<b>556</b>
<b>Всего</b>				<b>103,99</b>	<b>23,6</b>	<b>32,3</b>	<b>45,9</b>	<b>556</b>

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова



Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ с. ВОСТОК

В.А. Миниханова/

# МЕНЮ

6 марта 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	1,50			9,1	36
	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	100	21,89	0,8	0,1	2,5	14
	87	ЩИ ИЗ СВЕЖ. КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	200	27,49	5,3	6,7	8,6	113
	22	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	200	99,85	16,2	14,9	19,7	270
	10	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	13,00	0,1	0,1	10,4	43
	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>298,02</b>	<b>50,5</b>	<b>53,1</b>	<b>123,4</b>	<b>1148</b>
<b>Всего</b>				<b>298,02</b>	<b>50,5</b>	<b>53,1</b>	<b>123,4</b>	<b>1148</b>

Мед. сестра

О.В. Филина

Заведующий

Е.А. Неверова



Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ с. ВОСТОК  
В.А. Миниханова/


# МЕНЮ

6 марта 2024 г.

## Завтрак,обед(ОВЗ) 12-18лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	61,71	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	1,50			9,1	36
	8	НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ПОМИДОР/ ОГУРЕЦ/ПЕРЦЕМ СЛАДКИЙ)	100	30,03	1	0,1	3,6	21
	87	ЩИ ИЗ СВЕЖ. КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	250	34,43	6,6	8,4	10,7	141
	22	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	250	124,84	20,5	18,6	24,8	338
	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,40	2,5	0,4	15,5	73
	10	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	13,00	0,1	0,1	10,4	43
	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	6,30	5,3	0,7	31,9	149
	18	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	41,83	0,9	0,2	7,4	39
<b>Итого</b>				<b>356,87</b>	<b>60,3</b>	<b>60,6</b>	<b>150,2</b>	<b>1357</b>
<b>Всего</b>				<b>356,87</b>	<b>60,3</b>	<b>60,6</b>	<b>150,2</b>	<b>1357</b>

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова