

Утверждаю

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



# МЕНЮ

7 марта 2024 г.

## Завтрак (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	
<b>Завтрак</b>								
	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/20	102,43	32,7	21,5	40,7	477
	23	ВАФЛИ	30	9,62	25,2	29,7	0,7	3
	3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200/5	16,00	6,4	5	16,7	134
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	20,40	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>				<b>148,45</b>	<b>64,7</b>	<b>56,6</b>	<b>67,9</b>	<b>661</b>
<b>Всего</b>				<b>148,45</b>	<b>64,7</b>	<b>56,6</b>	<b>67,9</b>	<b>661</b>

Мед. сестра

О.В. Филина

Заведующий

Е.А. Неверова

Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ с. ВОСТОК

В.А. Миниханова/

# МЕНЮ

7 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	
<b>Завтрак</b>								
	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	250/30	129,95	41,3	27,2	53,7	611
	23	ВАФЛИ	40	12,82	33,6	39,6	0,9	4
	3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200/5	16,00	6,4	5	16,7	134
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	20,40	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>				<b>179,17</b>	<b>81,7</b>	<b>72,2</b>	<b>81,1</b>	<b>796</b>
<b>Всего</b>				<b>179,17</b>	<b>81,7</b>	<b>72,2</b>	<b>81,1</b>	<b>796</b>

Мед. сестра

О.В. Филина

Заведующий

Е.А. Неверова

Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ с. ВОСТОК

В.А. Миниханова/



# МЕНЮ

7 марта 2024 г.

## Завтрак,обед (ОВЗ) 7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/20	102,38	32,7	21,5	40,7	476
	23	ВАФЛИ	30	9,62	25,2	29,7	0,7	3
	3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200/5	16,00	6,4	5	16,7	134
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	20,40	0,4	0,4	9,8	47
	8	НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ПОМИДОР/ ОГУРЕЦ/ПЕРЦЕМ СЛАДКИЙ)	100	30,03	1	0,1	3,6	21
	112	СУП -ЛАПША С КУРИЦЕЙ	200	19,64	5,5	5,4	13,9	122
	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	39,47	10,5	6,4	7,4	123
	9	РИС С ОВОЩАМИ	100/50	19,38	2,8	6,5	26,1	170
	6	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8,80	0,6	0,2	22,2	92
	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
<b>Итого</b>				<b>273,67</b>	<b>91,6</b>	<b>76,1</b>	<b>180</b>	<b>1371</b>
<b>Всего</b>				<b>273,67</b>	<b>91,6</b>	<b>76,1</b>	<b>180</b>	<b>1371</b>

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова

Утверждаю

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



# МЕНЮ

7 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	
	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	250/30	129,77	41,2	27,1	53,7	610
	23	ВАФЛИ	40	12,83	33,6	39,6	0,9	4
	3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200/5	16,00	6,4	5	16,7	134
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	20,40	0,4	0,4	9,8	47
	8	НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ПОМИДОР/ ОГУРЕЦ/ПЕРЦЕМ СЛАДКИЙ)	100	30,03	1	0,1	3,6	21
	112	СУП -ЛАПША С КУРИЦЕЙ	250	23,37	6,8	6,5	17,3	150
	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	46,92	12,5	7,7	8,9	148
	9	РИС С ОВОЩАМИ	110/70	24,71	3,2	7,9	29,2	196
	6	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8,80	0,6	0,2	22,2	92
	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
<b>Итого</b>				<b>322,53</b>	<b>113,5</b>	<b>95,6</b>	<b>209,7</b>	<b>1624</b>
<b>Всего</b>				<b>322,53</b>	<b>113,5</b>	<b>95,6</b>	<b>209,7</b>	<b>1624</b>

Мед. сестра

О.В. Филина

Заведующий

Е.А. Неверова