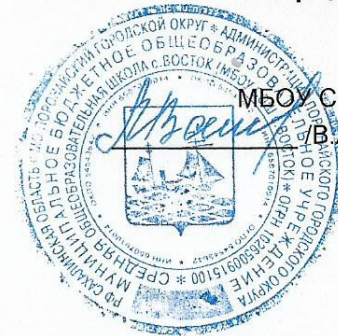


Утверждаю

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





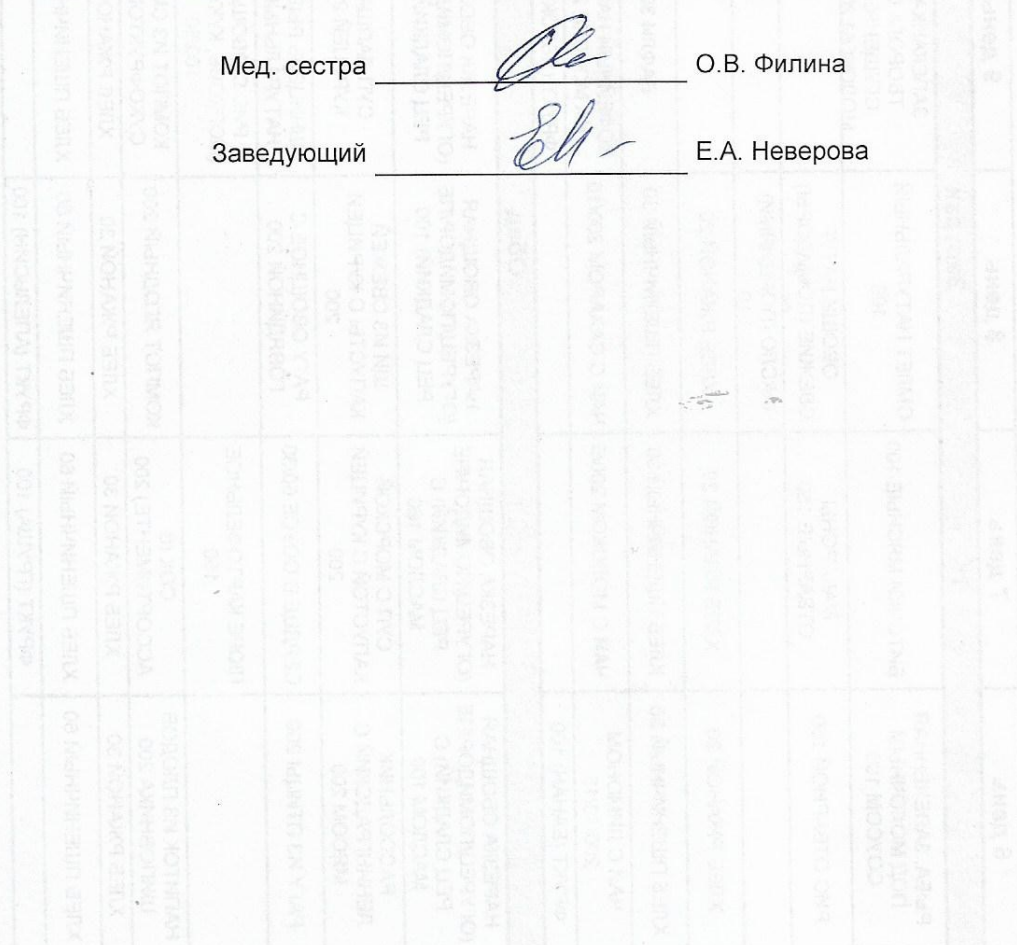
# МЕНЮ

12 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>								
	268	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	100	72,92	15,2	15,1	13,8	243
	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	23,99	3,4	5,9	21,6	148
	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
<b>Итого</b>				<b>110,22</b>	<b>22,2</b>	<b>21,5</b>	<b>66,4</b>	<b>533</b>
<b>Всего</b>				<b>110,22</b>	<b>22,2</b>	<b>21,5</b>	<b>66,4</b>	<b>533</b>

Мед. сестра  О.В. Филина  
 Заведующий  Е.А. Неверова





Утверждаю

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

# МЕНЮ

12 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>								
	268	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	120	87,51	18,4	18	16,5	292
	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	28,79	3,9	6,9	26	177
	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	8,92	0,1		9,6	41
<b>Итого</b>				<b>131,37</b>	<b>27,3</b>	<b>25,6</b>	<b>81,9</b>	<b>650</b>
<b>Всего</b>				<b>131,37</b>	<b>27,3</b>	<b>25,6</b>	<b>81,9</b>	<b>650</b>

Мед. сестра

О.В. Филина

Заведующий

Е.А. Неверова

Утверждаю

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



# МЕНЮ

12 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	
	268	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	100	72,88	15,2	15,1	13,8	243
	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	23,99	3,4	5,9	21,6	148
	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
	8	НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ПОМИДОР/ОГУРЕЦ/ПЕРЦЕМ СЛАДКИЙ)	100	30,03	1	0,1	3,6	21
	82	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ	200	32,26	5,6	5,7	12,9	123
	238	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	28,05	12,5	12,4	5,1	174
	9	РИС С ОВОЩАМИ	100/50	19,38	2,8	6,5	26,1	170
	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
	11	БАНАНЫ СВЕЖИЕ	100	31,85	1,5	0,5	21	96
<b>Итого</b>				<b>272,69</b>	<b>52,2</b>	<b>47,7</b>	<b>184,4</b>	<b>1343</b>
<b>Всего</b>				<b>272,69</b>	<b>52,2</b>	<b>47,7</b>	<b>184,4</b>	<b>1343</b>

Мед. сестра *О.В. Филина* О.В. Филина

Заведующий *Е.А. Неверова* Е.А. Неверова

Утверждаю

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



# МЕНЮ

12 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	
	268	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	120	87,47	18,4	18	16,5	292
	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	28,84	3,9	6,9	26	177
	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
	8	НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ПОМИДОР/ОГУРЕЦ/ПЕРЦЕМ СЛАДКИЙ)	100	30,03	1	0,1	3,6	21
	82	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ	250	40,44	6,9	7,2	16,3	154
	238	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120	33,56	15	14,7	6	208
	9	РИС С ОВОЩАМИ	110/70	24,71	3,2	7,9	29,2	196
	10	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	13,00	0,1	0,1	10,4	43
	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
	11	БАНАНЫ СВЕЖИЕ	100	31,85	1,5	0,5	21	96
<b>Итого</b>				<b>314,65</b>	<b>62,8</b>	<b>57,2</b>	<b>215,8</b>	<b>1590</b>
<b>Всего</b>				<b>314,65</b>	<b>62,8</b>	<b>57,2</b>	<b>215,8</b>	<b>1590</b>

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова