

Утверждаю

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

МЕНЮ

21 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 | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 200/20 | 103,49 | 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 |
| Итого | | | | 149,51 | 64,7 | 56,6 | 67,9 | 661 |
| Всего | | | | 149,51 | 64,7 | 56,6 | 67,9 | 661 |

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова

Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ с. ВОСТОК

В.А. Миниханова/

МЕНЮ

21 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 | | | | | | | | |
| | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 250/30 | 131,27 | 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 |
| Итого | | | | 180,49 | 81,7 | 72,2 | 81,1 | 796 |
| Всего | | | | 180,49 | 81,7 | 72,2 | 81,1 | 796 |

Мед. сестра О.В. Филина

Заведующий Е.А. Неверова

Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ с. ВОСТОК

/В.А. Миниханова/

МЕНЮ
21 марта 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 | |
| | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 250/30 | 131,01 | 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 | 23,45 | 6,8 | 6,5 | 17,3 | 150 |
| | 235 | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 120 | 48,02 | 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 |
| Итого | | | | 324,95 | 113,5 | 95,6 | 209,7 | 1624 |
| Всего | | | | 324,95 | 113,5 | 95,6 | 209,7 | 1624 |

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова