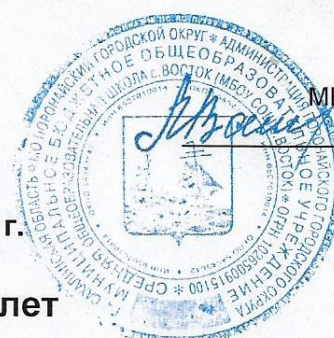


Утверждаю

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



МЕНЮ

20 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								
	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	82,97	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
Итого				113,20	20,9	30,4	35,9	488
Всего				113,20	20,9	30,4	35,9	488

Мед. сестра О.В. Филина

Заведующий Е.А. Неверова

Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ с. ВОСТОК

(В.А. Миниханова/

МЕНЮ

20 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								
	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	91,88	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
Итого				133,35	23,6	32,3	45,9	556
Всего				133,35	23,6	32,3	45,9	556

Мед. сестра О.В. Филина

Заведующий Е.А. Неверова

Утверждаю



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

МЕНЮ

20 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	
	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	82,12	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
Итого				324,26	50,5	53,1	123,4	1148
Всего				324,26	50,5	53,1	123,4	1148

Мед. сестра О.В. Филина

Заведующий Е.А. Неверова

Утверждаю

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



МЕНЮ

20 марта 2024 г.

Завтрак,обед(ОВЗ) 12-18лет

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	200	90,72	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	124,85	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
Итого				385,89	60,3	60,6	150,2	1357
Всего				385,89	60,3	60,6	150,2	1357

Мед. сестра О.В. Филина

Заведующий Е.А. Неверова