

Утверждаю

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



# МЕНЮ

28 марта 2024 г.

## Завтрак (7-11)лет

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда         | Выход  | Цена, руб.   | Химический состав |             |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|----------------------------|--------|--------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
|                  |               |                            |        |              | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |                            |        |              |                   |             |             |                               |
|                  | 287           | ТЕФТЕЛИ ЕЖИКИ МЯСНЫЕ       | 100    | 48,90        | 11,6              | 17,6        | 11,4        | 241                           |
|                  | 171,1         | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 150    | 11,83        | 8,5               | 6,1         | 36,9        | 231                           |
|                  | 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>66,75</b> | <b>23,6</b>       | <b>24,2</b> | <b>78,8</b> | <b>609</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |                            |        | <b>66,75</b> | <b>23,6</b>       | <b>24,2</b> | <b>78,8</b> | <b>609</b>                    |

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова

Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ с. ВОСТОК

/В.А. Миниханова/

# МЕНЮ

28 марта 2024 г.

## Завтрак (12-18)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>     |               |                            |        |              |                   |             |              |                                |
|                    | 287           | ТЕФТЕЛИ ЕЖИКИ МЯСНЫЕ       | 120    | 58,68        | 13,9              | 21,3        | 13,5         | 290                            |
|                    | 171,1         | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 180    | 14,20        | 10,2              | 7,3         | 44,2         | 277                            |
|                    | 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 | 1,62         |                   |             | 9,1          | 36                             |
| <b>Итого</b>       |               |                            |        | <b>80,65</b> | <b>29</b>         | <b>29,3</b> | <b>96,6</b>  | <b>743</b>                     |
| <b>Всего</b>       |               |                            |        | <b>80,65</b> | <b>29</b>         | <b>29,3</b> | <b>96,6</b>  | <b>743</b>                     |

Мед. сестра

О.В. Филина

Заведующий

Е.А. Неверова

Утверждаю

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



## МЕНЮ

28 марта 2024 г.

### Завтрак,обед (ОВЗ) 7-11 лет

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда                               | Выход  | Цена, руб.    | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------|---------------|--|--------|---------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                    |               |  |        |               | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-воды, г |                               |
|                    | 287           | ТЕФТЕЛИ ЕЖИКИ МЯСНЫЕ                             | 100    | 48,80         | 11,6              | 17,6        | 11,4         | 241                           |
|                    | 171,1         | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ                       | 150    | 11,83         | 8,5               | 6,1         | 36,9         | 231                           |
|                    | 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                            |
|                    | 8             | НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ПОМИДОР/ ОГУРЕЦ/ПЕРЦЕМ СЛАДКИЙ) | 100    | 30,03         | 1                 | 0,1         | 3,6          | 21                            |
|                    | 87            | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ                         | 200    | 38,37         | 1,6               | 2,6         | 12,4         | 78                            |
|                    | 260           | ГУЛЯШ  | 55/35  | 61,96         | 12,9              | 14          | 3,1          | 183                           |
|                    | 171,1         | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ                       | 150    | 11,83         | 8,5               | 6,1         | 36,9         | 231                           |
|                    | 17            | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                      | 200    | 10,19         | 0,7               | 0,3         | 17,9         | 87                            |
|                    | 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>268,69</b> | <b>55,7</b>       | <b>48,4</b> | <b>199</b>   | <b>1431</b>                   |
| <b>Всего</b>       |               |  |        | <b>268,69</b> | <b>55,7</b>       | <b>48,4</b> | <b>199</b>   | <b>1431</b>                   |

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова

Утверждаю

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



## МЕНЮ

28 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  |                               |
|                  | 287           | ТЕФТЕЛИ ЕЖИКИ МЯСНЫЕ                             | 120    | 58,68         | 13,9              | 21,3        | 13,5         | 290                           |
|                  | 171,1         | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ                       | 180    | 14,18         | 10,2              | 7,3         | 44,2         | 277                           |
|                  | 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            | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ                         | 250    | 48,07         | 2                 | 3,3         | 15,5         | 98                            |
|                  | 260           | ГУЛЯШ  | 75/45  | 82,52         | 17,3              | 18,7        | 4            | 245                           |
|                  | 171,1         | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ                       | 180    | 14,19         | 10,2              | 7,3         | 44,2         | 277                           |
|                  | 17            | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                      | 200    | 10,19         | 0,7               | 0,3         | 17,9         | 87                            |
|                  | 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                           |
|                  | 18            | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                                  | 100    | 41,83         | 0,9               | 0,2         | 7,4          | 39                            |
| <b>Итого</b>     |               |  |        | <b>317,04</b> | <b>68,9</b>       | <b>60,3</b> | <b>236,6</b> | <b>1732</b>                   |
| <b>Всего</b>     |               |  |        | <b>317,04</b> | <b>68,9</b>       | <b>60,3</b> | <b>236,6</b> | <b>1732</b>                   |

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова