

Утверждаю

Директор

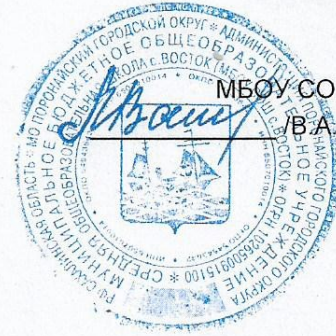
МБОУ СОШ с. ВОСТОК

/В.А. Миниханова/

МЕНЮ

29 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	82,96	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				113,19	20,9	30,4	35,9	488
Всего				113,19	20,9	30,4	35,9	488

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова

Утверждаю

Директор

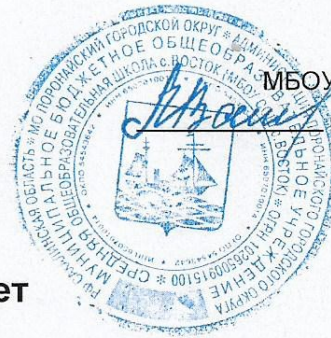
МБОУ СОШ с. ВОСТОК

/В.А. Миниханова/

МЕНЮ

29 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	91,84	17,6	24,2	3,4	291
	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	23,70	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	1,62			9,1	36
Итого				133,31	23,6	32,3	45,9	556
Всего				133,31	23,6	32,3	45,9	556

Мед. сестра

О.В. Филина

Заведующий

Е.А. Неверова

Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ с. ВОСТОК

И.В.А. Миниханова/

МЕНЮ

29 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
	8	НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ПОМИДОР/ОГУРЕЦ/ПЕРЦЕМ СЛАДКИЙ)	100	30,03	1	0,1	3,6	21
	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ	200	20,83	4,7	5,8	14,9	127
	265	ПЛОВ С МЯСОМ	200	50,32	18,2	29,2	40,1	480
	20	СОК НАТУР В АССОРТИМЕНТЕ	200	19,02	1,9		18,2	83
	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
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	20,40	0,4	0,4	9,8	47
Итого				260,80	53,4	66,6	161,4	1427
Всего				260,80	53,4	66,6	161,4	1427

Мед. сестра

О.В. Филина

Заведующий

Е.А. Неверова

Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ с. ВОСТОК

/В.А. Миниханова/

МЕНЮ

29 марта 2024 г.

Завтрак,обед(ОВЗ) 12-18лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	25,96	6	7,3	18,6	159
	265	ПЛОВ С МЯСОМ	250	62,92	22,7	36,4	50,2	600
	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,40	2,5	0,4	15,5	73
	20	СОК НАТУР В АССОРТИМЕНТЕ	200	19,01	1,9		18,2	83
	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	6,30	5,3	0,7	31,9	149
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	20,40	0,4	0,4	9,8	47
Итого				300,07	63,2	77,4	193,7	1685
Всего				300,07	63,2	77,4	193,7	1685

Мед. сестра  О.В. Филина

Заведующий  Е.А. Неверова