

Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ с. ВОСТОК

/В.А. Миниханова/

# МЕНЮ

20 мая 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>								
	233	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	32,75	12,50	12,30	5,00	174,00
	315	РИС ОТВАРНОЙ	150	12,34	3,60	5,80	36,10	206,00
	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	1,30	0,20	7,70	37,00
	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,70	2,30	0,30	13,70	64,00
	7	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/15	8,91	0,10	0,00	9,50	41,00
	11	БАНАНЫ СВЕЖИЕ	100	31,82	1,50	0,50	21,00	96,00
<b>Итого</b>				<b>90,22</b>	<b>21,30</b>	<b>19,10</b>	<b>93,00</b>	<b>618,00</b>
<b>Всего</b>				<b>90,22</b>	<b>21,30</b>	<b>19,10</b>	<b>93,00</b>	<b>618,00</b>

Мед. сестра  О.В. Филина

Начальник х.о.  Е.А. Неверова

Утверждаю

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



# МЕНЮ

20 мая 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>								
	233	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120	39,18	15,00	14,70	6,00	208,00
	315	РИС ОТВАРНОЙ	180	14,79	4,30	6,90	43,40	247,00
	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	1,90	0,20	11,60	55,00
	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,60	3,00	0,40	18,20	85,00
	7	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/15	8,90	0,10	0,00	9,50	41,00
	11	БАНАНЫ СВЕЖИЕ	100	31,82	1,50	0,50	21,00	96,00
<b>Итого</b>				<b>100,84</b>	<b>25,80</b>	<b>22,70</b>	<b>109,70</b>	<b>732,00</b>
<b>Всего</b>				<b>100,84</b>	<b>25,80</b>	<b>22,70</b>	<b>109,70</b>	<b>732,00</b>

Мед. сестра  О.В. Филина

Начальник х.о.  Е.А. Неверова



Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ с. ВОСТОК

/В.А. Миниханова/



**МЕНЮ**  
20 мая 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	
<b>ОВЗ</b>								
	233	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	32,80	12,50	12,40	5,00	175,00
	315	РИС ОТВАРНОЙ	150	12,33	3,60	5,70	36,10	206,00
	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	1,30	0,20	7,70	37,00
	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,70	2,30	0,30	13,70	64,00
	7	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/15	8,90	0,10	0,00	9,50	41,00
	11	БАНАНЫ СВЕЖИЕ	100	31,85	1,50	0,50	21,00	96,00
	8	НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ПОМИДОР/ ОГУРЕЦ/ПЕРЦЕМ СЛАДКИЙ) С МАСЛОМ	100	30,49	1,00	2,90	3,60	45,00
	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	200	29,93	5,10	5,70	12,60	119,00
	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	50,75	15,20	17,40	18,50	282,00
	17	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	10,19	0,70	0,30	17,90	87,00
	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	1,90	0,20	11,60	55,00
	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,40	4,60	0,60	27,30	128,00
<b>Итого</b>				<b>219,59</b>	<b>49,80</b>	<b>46,20</b>	<b>184,50</b>	<b>1 335,00</b>
<b>Всего</b>				<b>219,59</b>	<b>49,80</b>	<b>46,20</b>	<b>184,50</b>	<b>1 335,00</b>

Мед. сестра  О.В. Филина

Начальник х.о.  Е.А. Неверова



Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
20 мая 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	
<b>ОВЗ</b>								
	233	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120	39,06	14,90	14,60	5,90	207,00
	315	РИС ОТВАРНОЙ	180	14,72	4,30	6,80	43,40	247,00
	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	1,90	0,20	11,60	55,00
	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,60	3,00	0,40	18,20	85,00
	7	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/15	8,90	0,10	0,00	9,50	41,00
	11	БАНАНЫ СВЕЖИЕ	100	31,85	1,50	0,50	21,00	96,00
	8	НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ПОМИДОР/ ОГУРЕЦ/ПЕРЦЕМ СЛАДКИЙ) С МАСЛОМ	100	30,49	1,00	2,90	3,60	45,00
	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРВДСКИЙ С МЯСОМ	250	36,70	6,20	6,90	15,80	146,00
	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	63,38	19,00	21,80	23,10	352,00
	17	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	10,19	0,70	0,30	17,90	87,00
	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,40	2,50	0,30	15,40	73,00
	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	6,30	5,30	0,70	31,90	149,00
<b>Итого</b>				<b>251,14</b>	<b>60,40</b>	<b>55,40</b>	<b>217,30</b>	<b>1 583,00</b>
<b>Всего</b>				<b>251,14</b>	<b>60,40</b>	<b>55,40</b>	<b>217,30</b>	<b>1 583,00</b>

Мед. сестра  О.В. Филина

Начальник х.о.  Е.А. Неверова