

Утверждаю



М.П. директора
МБОУ СОШ № 1 ВОСТОК
Д.А. Кобець

МЕНЮ

14 октября 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 | | | | | | | | |
| | 267 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 200 | 49,64 | 16,90 | 9,20 | 12,40 | 194,00 |
| | 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 | 9,87 | 0,10 | 0,00 | 9,50 | 41,00 |
| | 11 | БАНАНЫ СВЕЖИЕ | 100 | 32,39 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
| Итого | | | | 96,30 | 22,10 | 10,20 | 64,30 | 432,00 |
| Всего | | | | 96,30 | 22,10 | 10,20 | 64,30 | 432,00 |

Мед. сестра  О.В. Филина

Начальник х.о.  Е.А. Неверова

Утверждаю



И.о. директора
МБОУ СОШ с. ВОСТОК
Д.Г. Кобець

МЕНЮ

14 октября 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 | |
| ОВЗ | | | | | | | | |
| | 267 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 250 | 62,02 | 21,20 | 11,60 | 15,40 | 242,00 |
| | 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 | 9,95 | 0,10 | 0,00 | 9,50 | 41,00 |
| | 11 | БАНАНЫ СВЕЖИЕ | 100 | 32,37 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
| | 24 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 27,31 | 1,00 | 4,20 | 3,60 | 57,00 |
| | 96 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРВДСКИЙ С МЯСОМ | 250 | 36,21 | 6,10 | 7,00 | 15,80 | 146,00 |
| | 289 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 250 | 62,35 | 19,10 | 21,80 | 23,20 | 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 |
| Итого | | | | 256,25 | 62,40 | 47,00 | 183,50 | 1 383,00 |
| Всего | | | | 256,25 | 62,40 | 47,00 | 183,50 | 1 383,00 |

Мед. сестра

О.В. Филина

Начальник х.о.

Е.А. Неверова