

Утверждаю

И.о. директора
МБОУ СОШ с. ВОСТОК
Л.А. Кобець



МЕНЮ

3 марта 2025 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								
	233	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	44,22	12,50	12,30	5,00	174,00
	315	РИС ОТВАРНОЙ	150	13,16	3,60	5,80	36,10	206,00
	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,88	1,30	0,20	7,70	37,00
	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,91	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				104,43	21,30	19,10	93,00	618,00
Всего				104,43	21,30	19,10	93,00	618,00

Начальник х.о. _____

Е.А. Неверова



Утверждаю

И.о. директора
МБОУ СОШ с. ВОСТОК
/Т.А. Кобец/

МЕНЮ

3 марта 2025 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	
Завтрак								
	233	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120	52,96	15,00	14,70	6,00	208,00
	315	РИС ОТВАРНОЙ	180	15,81	4,30	6,90	43,40	247,00
	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,82	1,90	0,20	11,60	55,00
	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,88	3,00	0,40	18,20	85,00
	7	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/15	9,89	0,10	0,00	9,50	41,00
	11	БАНАНЫ СВЕЖИЕ	100	32,39	1,50	0,50	21,00	96,00
Итого				117,75	25,80	22,70	109,70	732,00
Всего				117,75	25,80	22,70	109,70	732,00

Начальник х.о. _____

Е.А. Неверова



МЕНЮ

3 марта 2025 г.

Завтрак,обед (ОВЗ) 7-11 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	
ОВЗ								
	233	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	44,27	12,50	12,30	5,00	174,00
	315	РИС ОТВАРНОЙ	150	13,12	3,60	5,70	36,10	206,00
	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,88	1,30	0,20	7,70	37,00
	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,91	2,30	0,30	13,70	64,00
	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
	8	НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ПОМИДОР/ ОГУРЕЦ/ПЕРЦЕМ СЛАДКИЙ) С МАСЛОМ	100	36,06	1,00	2,90	3,60	45,00
	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	200	31,14	5,10	5,70	12,60	119,00
	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	52,35	15,20	17,50	18,50	282,00
	17	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	10,22	0,70	0,30	17,90	87,00
	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,82	1,90	0,20	11,60	55,00
	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,82	4,60	0,60	27,30	128,00
Итого				242,91	49,80	46,20	184,50	1 334,00
Всего				242,91	49,80	46,20	184,50	1 334,00

Начальник х.о. _____

Е.А. Неверова



Утверждаю

И.о. директора
МБОУ СОШ с ВОСТОК
Л.А. Кобец/

МЕНЮ

3 марта 2025 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	
ОВЗ								
	233	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120	52,90	15,00	14,70	6,00	208,00
	315	РИС ОТВАРНОЙ	180	15,83	4,30	6,90	43,30	247,00
	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,82	1,90	0,20	11,60	55,00
	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,88	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
	8	НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ПОМИДОР/ОГУРЕЦ/ПЕРЦЕМ СЛАДКИЙ) С МАСЛОМ	100	36,06	1,00	2,90	3,60	45,00
	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРВДСКИЙ С МЯСОМ	250	38,60	6,20	7,00	15,80	147,00
	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	65,48	19,10	21,80	23,20	352,00
	17	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	10,22	0,70	0,30	17,90	87,00
	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,76	2,50	0,30	15,40	73,00
	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	6,79	5,30	0,70	31,90	149,00
Итого				278,66	60,60	55,70	217,40	1 585,00
Всего				278,66	60,60	55,70	217,40	1 585,00

Начальник х.о. _____

Е.А. Неверова