

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

/Пестрякова И.А./

МЕНЮ

21 сентября 2022 г.

Льготная категория 1-4 класс

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	45/0/45	9	4,9	4	104
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	160	4	4,9	41,1	223
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1	27,5	190
Итого				18,6	10,8	82,5	557
Обед							
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/10	2	5,2	12,2	109
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60		3,8		34
2011	199	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	150/0/5	15	5,5	32,2	266
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22	152
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3	0,3	34,4	152
Итого				24,5	15,6	110,7	753
Всего				43,1	26,4	193,2	1310

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

/Пестрякова И.А./

МЕНЮ

21 сентября 2022 г.

Льготная категория 5-11 класс

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С	50/0/50	10	5,5	4,4	115
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,5	5,6	46,5	252
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО	60	6,6	1,2	33	228
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3		38
Итого				23,8	15,3	93,8	673
Обед							
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/10	2,3	6,3	14,8	129
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60		3,8		34
2011	199	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	195/0/5	18,9	6,8	40,6	335
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО	40	4,4	0,8	22	152
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	3,4	0,3	39,3	174
Итого				29,1	18	126,6	864
Всего				52,9	33,3	220,4	1537

Утверждаю



директор

ФБУ ООШ С.Курорта

И.А. Пестрякова

МЕНЮ

21 сентября 2022 г.

Младшие классы 1 смена

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С	45/0/45	9	4,9	4	104
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	160	4	4,9	41,1	223
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО	50	5,5	1	27,5	190
Итого				18,6	10,8	82,5	557
Всего				18,6	10,8	82,5	557

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

/Пестрякова И.А./

МЕНЮ

21 сентября 2022 г.

ММС 5-11 класс

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С	50/0/50	10	5,5	4,4	115
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,5	5,6	46,5	252
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО	60	6,6	1,2	33	228
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3		38
Итого				23,8	15,3	93,8	673
Всего				23,8	15,3	93,8	673

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

/Пестрякова И.А./

МЕНЮ

21 сентября 2022 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,6	0,1	60
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150/4/4	4	6	19,6	151
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,1		7,9	32
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	25	16,5	3	82,5	570
Итого				20,6	15,6	110,1	813
II Завтрак							
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150			11	44
Итого						11	44
Обед							
2008	379	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	30	0,3	2,9	2,7	42
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150/0/5	1,5	3,7	8,7	77
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	30		1,9		18
2011	199	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	130/0/5	12,6	4,7	27,1	223
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,4	30
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	25	2,8	0,5	13,8	95
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	25	2,1	0,2	24,6	109
Итого				19,4	13,9	84,3	594
Полдник							
2011	399	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	105	4,4	7,4	36,5	230
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,4	30
Итого				4,5	7,4	43,9	260
Всего				44,5	36,9	249,3	1711

Утверждаю



директор

ФБУ ВНИИТЭС

И.А. Пестрякова

МЕНЮ

21 сентября 2022 г.

Родительский взнос, сотрудники

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С	50/0/50	10	5,5	4,4	115
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,5	5,6	46,5	252
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО	60	6,6	1,2	33	228
Итого				21,2	12,3	93,8	635
Всего				21,2	12,3	93,8	635