

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

/Пестрякова И.А./

МЕНЮ

29 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	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	0,5	2,9	2,2	37
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,3	5,6	22,6	155
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/0/5	0,2		10,1	42
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22	152
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3		38
Итого				11	12,3	56,9	424
Обед							
2008	379	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	30	0,3	2,9	2,7	42
2008	76	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/0/10	1,9	4,5	12,8	103
2008	272	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	60		3,5		31
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,4	25,5	150
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,9	0,7	19,3	133
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3	0,3	34,4	152
Итого				11,4	16,3	104,6	651
Всего				22,4	28,6	161,5	1075

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

/Пестрякова И.А./

МЕНЮ

29 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	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	0,5	2,9	2,2	37
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	6,9	28,5	193
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/0/5	0,2		10,1	42
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО	50	5,5	1	27,5	190
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3		38
Итого				13	13,8	68,3	500
Обед							
2008	379	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	30	0,3	2,9	2,7	42
2008	76	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/0/10	2,1	5,4	15,1	123
2008	272	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	60		3,5		31
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	2,5	5	28,8	170
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				12,8	17,9	117,8	732
Всего				25,8	31,7	186,1	1232

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

/Пестрякова И.А./

МЕНЮ

29 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	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	0,5	2,9	2,2	37
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,3	5,6	22,6	155
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/0/5	0,2		10,1	42
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО	40	4,4	0,8	22	152
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3		38
Итого				11	12,3	56,9	424
Всего				11	12,3	56,9	424

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

/Пестрякова И.А./

МЕНЮ

29 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	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	0,5	2,9	2,2	37
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	190/0/5	3,9	6,5	27,1	184
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/0/5	0,2		10,1	42
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО	50	5,5	1	27,5	190
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3		38
Итого				12,7	13,4	66,9	491
Всего				12,7	13,4	66,9	491

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

/Пестрякова И.А./

МЕНЮ

30 сентября 2022 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3		38
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С	160	3,8	6,7	22,3	166
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,4	30
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО	30	3,3	0,6	16,5	114
Итого				9,8	10,3	46,2	348
II Завтрак							
2011	375	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ С	150	0,3	0,1	11,8	50
Итого				0,3	0,1	11,8	50
Обед							
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,4		3,4	16
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/0/5	1,2	3,5	5,4	62
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	37
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	25	2,8	0,5	13,8	95
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	25	2,1	0,2	24,6	109
Итого				19,7	13,7	83,9	590
Полдник							
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150/4/4	4	6	19,6	151
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,3	1,3	10,2	58
2011	424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,9	6,5	29,9	193
Итого				9,2	13,8	59,7	402
Всего				39	37,9	201,6	1390

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

/Пестрякова И.А./

МЕНЮ

29 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	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	0,5	2,9	2,2	37
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200/0/5	4,1	6,9	27,8	189
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/0/5	0,2		10,1	42
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО	50	5,5	1	27,5	190
Итого				10,3	10,8	67,6	458
Всего				10,3	10,8	67,6	458