

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

/Пестрякова И.А./

МЕНЮ

3 октября 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	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	37
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155/0/5	5,3	6,6	36,5	230
2008	272	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	60		3,5		31
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				11,4	14	76,1	528
Обед							
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	1,5	4,8	7,4	85
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/0/50	10	5,5	4,4	115
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,7	4,6	38,5	209
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				22,2	15,9	113,9	734
Всего				33,6	29,9	190	1262

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

/Пестрякова И.А./

МЕНЮ

3 октября 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	
Полдник							
2008	28	САЛАТ "ПОЛОНЬНСКИЙ"	60	0,8	6	2,6	68
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	0,5	2,9	2,2	37
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,6	16,5	114
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
2011	442	БУЛОЧКА К ЧАЮ	150	0,1	0,1	0,5	3
Итого				11,1	15,4	89,6	570
Всего				11,1	15,4	89,6	570

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

/Пестрякова И.А./

МЕНЮ

3 октября 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	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	37
2008	272	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	60		3,5		31
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С	155/0/5	5,3	6,6	36,5	230
2008	430	ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,1		9,6	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО	50	5,5	1	27,5	190
Итого				11,4	14	75,8	527
Всего				11,4	14	75,8	527

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

/Пестрякова И.А./

МЕНЮ

3 октября 2022 г.

Родительский взнос, сотрудники

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед							
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200/0/5	1,5	4,8	7,4	85
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С	50/0/50	10	5,5	4,4	115
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,7	4,6	38,5	209
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО	35	3,9	0,7	19,3	133
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3	0,3	34,4	152
Итого				22,2	15,9	113,9	734
Всего				22,2	15,9	113,9	734

Утверждаю



директор

ФБУ ООШ С.Курорта

/Пестрякова И.А./

МЕНЮ

3 октября 2022 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	2,9		36
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	170/0/5	5,7	6,9	27	194
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	25	2,8	0,5	13,8	95
Итого				11,1	10,3	50,7	365
II Завтрак							
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	20,9	86
Итого				0,2	0,2	20,9	86
Обед							
2018	43	САЛАТ "СТУДЕНЧЕСКИЙ"	30	1,1	3,5	2,9	46
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/0/5	1,2	3,5	5,4	62
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С	45/0/45	9	5	4	105
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,7	4,6	38,5	209
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				20	17,3	96,6	656
Полдник							
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С	150/0/5	4,9	6,1	34,2	215
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
Итого				7,8	6,6	55,4	340
Всего				39,1	34,4	223,6	1447