

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

/Пестрякова И.А./

МЕНЮ

4 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							
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,4	1,8	2,5	28
2008	259	ГУЛЯШ	75	5,6	8,4	3,9	83
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,4	25,5	150
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/0/5	0,2		10,1	42
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1	27,5	190
Итого				13,9	15,6	69,5	493
Обед							
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	50	0,7	2,4	4,5	43
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГЕНКАМИ	200/0/15	5,2	3,7	21,4	163
2011	289	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	175	14,7	18,9	16,2	307
2011	375	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ С	200	0,3	0,2	15,1	65
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	25	2,8	0,5	13,8	95
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3	0,3	34,4	152
Итого				26,7	26	105,4	825
Всего				40,6	41,6	174,9	1318

Утверждаю



директор

ФБУ ВЕТИС С.Курорта

/Пестрякова И.А./

МЕНЮ

4 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							
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,4	1,8	2,5	28
2008	259	ГУЛЯШ	75	5,6	8,4	3,9	83
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,4	25,5	150
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				13,9	15,6	69,5	493
Всего				13,9	15,6	69,5	493

Утверждаю



директор

ФБУ ВНИИТЭС

М.П. Пестрякова И.А./

МЕНЮ

4 октября 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							
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,4	3,3	37
2008	259	ГУЛЯШ	75	5,6	8,4	3,9	83
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,6	5,3	30,6	180
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				14,5	17,1	75,4	532
Всего				14,5	17,1	75,4	532

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

/Пестрякова И.А./

МЕНЮ

4 октября 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	2,5	2,9		36
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,4	7,2	26,3	201
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	1,4	1,4	10,8	62
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	3,3	0,6	16,5	114
Итого				13,6	12,1	53,6	413
II Завтрак							
2008	411	КИСЕЛЬ	150	0,1	0,1	20,9	85
Итого				0,1	0,1	20,9	85
Обед							
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ)	30	0,5	1,5	2,7	26
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГЕНКАМИ	150/0/10	3,8	2,6	15,1	114
2011	289	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	145	12,3	15,8	13,6	255
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				21,6	20,6	77,2	629
Полдник							
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150/5/5	4	6,5	22,6	170
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,4	30
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,6	16,5	114
Итого				7,4	7,1	46,5	314
Всего				42,7	39,9	198,2	1441

