

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

Пестрякова И.А./

## МЕНЮ

5 октября 2022 г.

### Льготная категория 1-4 класс

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                            | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                     |                                                               |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, 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<br>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<br>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<br>ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 40       | 4,4               | 0,8     | 22               | 152                                      |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ<br>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

5 октября 2022 г.

Льготная категория 5-11 класс

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                    | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                     |                                                       |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, 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<br>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<br>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<br>ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО | 40       | 4,4               | 0,8     | 22               | 152                                      |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ<br>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

МОБУ ООШ С.Курорта

И.А. Пестрякова

# МЕНЮ

5 октября 2022 г.

## Младшие классы 1 смена

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                    | Выход   | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------|---------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                     |                                                       |         | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, 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<br>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

5 октября 2022 г.

## ММС 5-11 класс

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                    | Выход   | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------|---------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                     |                                                       |         | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, 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<br>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

5 октября 2022 г.

Сад 10 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                    | Выход   | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------|---------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                     |                                                       |         | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, 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<br>ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО | 25      | 16,5              | 3       | 82,5             | 570                                      |
| Итого                         |                     |                                                       |         | 20,6              | 15,6    | 110,1            | 813                                      |
| II Завтрак                    |                     |                                                       |         |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 349                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С<br>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<br>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<br>ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО | 25      | 2,8               | 0,5     | 13,8             | 95                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ<br>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

МОБУ ООШ С.Курорта

/Пестрякова И.А./

## МЕНЮ

5 октября 2022 г.

### Родительский взнос, сотрудники

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                    | Выход   | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------|---------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                     |                                                       |         | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, 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<br>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                                      |