

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ с. Курорта

/Пестрякова И.А./

Утверждаю

директор МОБУ СОШ с. Курорта

_____/Пестрякова И.А./

МЕНЮ

12 октября 2022 г.

Льготная категория 1-4 класс

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	15,2	20	46,1	431
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	3,3	0,6	16,5	114
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				19	21	82,3	632
Обед							
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	3,5	3,6	12,4	101
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60		3,1		28
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155/0/5	5,3	6,6	36,5	230
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	40	3,4	0,3	39,3	174
Итого				16,7	14,4	120,1	725
Всего				35,7	35,4	202,4	1357

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

/Пестрякова И.А./

МЕНЮ

12 октября 2022 г.

Льготная категория 5-11 класс

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	15,2	20	46,1	431
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО	30	3,3	0,6	16,5	114
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	71
Итого				19,2	21,2	87,2	656
Обед							
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	4,4	4,5	15,5	127
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60		3,1		28
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С	200/0/5	6,6	8,3	45,6	287
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО	45	5	0,9	24,8	171
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	3,4	0,3	39,3	174
Итого				19,5	17,1	135,1	827
Всего				38,7	38,3	222,3	1483

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

/Пестрякова И.А./

МЕНЮ

12 октября 2022 г.

Младшие классы 1 смена

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	15,2	20	46,1	431
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО	30	3,3	0,6	16,5	114
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				19	21	82,3	632
Всего				19	21	82,3	632

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

/Пестрякова И.А./

МЕНЮ

12 октября 2022 г.

ММС 5-11 класс

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	15,2	20	46,1	431
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО	30	3,3	0,6	16,5	114
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200				
Итого				18,6	20,6	72,5	585
Всего				18,6	20,6	72,5	585

МОБУ ООШ № 1
Учитель: _____

/Пестрякова И.А./

12 октября 2022 г.

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3		38
2018	195	КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150/5/5	6,4	5,5	31,8	198
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,4	30
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	3,3	0,6	16,5	114
Итого				12,4	9,1	55,7	380
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							
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ	30	0,5	1,5	2,7	26
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	150	2,7	2,7	9,3	76
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	30		1,9		18
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С	130/0/5	4,3	5,4	29,6	187
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				12,5	12,2	87,4	541
Полдник							
2011	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	3,2	4,2	9,7	91
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,4	30
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,6	16,5	114
Итого				6,6	4,8	33,6	235
Всего				31,7	26,3	197,6	1242

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

/Пестрякова И.А./

МЕНЮ

12 октября 2022 г.

Родительский взнос, сотрудники

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ	70	0,9	3,4	6,3	60
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	19,8	26	59,9	558
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				27,4	30,6	109,1	886
Всего				27,4	30,6	109,1	886