

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

Пестрякова И.А./

МЕНЮ

17 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	379	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	30	0,3	2,9	2,7	42
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	50	5,5	1	27,5	190
Итого				11,2	13,6	76,6	530
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				33,4	29,5	190,5	1264

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

/Пестрякова И.А./

МЕНЮ

17 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	379	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,5	4,9	4,5	70
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60		3,1		28
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С	185/0/5	6,1	7,7	42,2	266
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО	50	5,5	1	27,5	190
Итого				12,2	16,7	84,1	594
Обед							
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/0/5	1,9	5,8	9	104
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С	50/0/50	10	5,5	4,4	115
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	165	4,1	5,1	42,4	230
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				23,9	17,5	127	815
Всего				36,1	34,2	211,1	1409

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

/Пестрякова И.А./

МЕНЮ

17 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	379	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	30	0,3	2,9	2,7	42
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60		3,1		28
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С	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	50	5,5	1	27,5	190
Итого				11,2	13,6	76,6	530
Всего				11,2	13,6	76,6	530

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

/Пестрякова И.А./

МЕНЮ

17 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	379	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,5	4,9	4,5	70
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60		3,1		28
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С	185/0/5	6,1	7,7	42,2	266
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО	50	5,5	1	27,5	190
Итого				12,2	16,7	84,1	594
Всего				12,2	16,7	84,1	594

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

/Пестрякова И.А./

МЕНЮ

17 октября 2022 г.

Сад 10 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,6	0,1	60
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С	155/0/5	5,3	6,6	36,5	230
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,1		7,9	32
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО	22	2,4	0,4	12,1	84
Итого				7,8	13,6	56,6	406
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	3,4	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	4,9	4	104
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	120	3	3,7	30,8	167
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				19,3	16,2	88,9	613
Полдник							
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150/4/4	4,5	5,7	20,5	164
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,4	30
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,6	16,5	114
Итого				7,9	6,3	44,4	308
Всего				35,2	36,3	210,8	1413

МОБУ ОШ № 1
г. Туркестан

/Пестрякова И.А./

17 октября 2022 г.

Завтрак

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2008	379	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,5	4,9	4,5	70
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60		3,1		28
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАРИНАДОМ	185/0/5	6,1	7,7	42,2	266
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				12,2	16,7	84,1	594
Всего				12,2	16,7	84,1	594