

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

Пестрякова И.А./

МЕНЮ

20 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							
2018	195	КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150/5/5	6,4	5,5	31,8	198
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
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3		38
Итого				15	9,9	79	513
Обед							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/10	1,5	5	9,7	97
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	0,5	2,9	2,2	37
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,4	25,5	150
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				11,2	13,3	101	609
Всего				26,2	23,2	180	1122

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

Пестрякова И.А./

МЕНЮ

20 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							
2018	195	КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180/5/5	7,2	6,3	35,9	223
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
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3		38
Итого				15,8	10,7	83,1	538
Обед							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО	250/0/10	1,7	5,9	11,6	116
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	0,5	2,9	2,2	37
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,4	25,5	150
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
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	4,3	0,4	49,2	218
Итого				14,3	14,6	125,9	751
Всего				30,1	25,3	209	1289

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

Пестрякова И.А./

МЕНЮ

20 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							
2018	195	КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150/5/5	6,4	5,5	31,8	198
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
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3		38
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				15	9,9	79	513
Всего				15	9,9	79	513

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

/Пестрякова И.А./

МЕНЮ

20 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							
2018	195	КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180/5/5	7,2	6,3	35,9	223
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
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3		38
Итого				15,8	10,7	83,1	538
Всего				15,8	10,7	83,1	538

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

Пестрякова И.А./

МЕНЮ

20 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							
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	30	3,3	0,6	16,5	114
Итого				12,4	9,1	55,7	380
II Завтрак							
2011	375	КОМПОТ ИЗ ЯГОД С ВИТАМИНОМ С	150			8,7	35
Итого						8,7	35
Обед							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0,3	3	2,1	37
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО	150/0/5	1	3,4	7	69
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	30/0/30	0,5	2,9	2,1	36
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	1,9	3,8	22,2	131
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				8,7	13,8	79,2	507
Полдник							
2011	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМЕШЕЛЮ	150	3,5	3,5	12,4	95
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,4	30
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,6	16,5	114
Итого				6,9	4,1	36,3	239
Всего				28	27	179,9	1161

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

Пестрякова И.А./

МЕНЮ

20 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							
2018	195	КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180/5/5	7,2	6,3	35,9	223
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
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				13,2	7,7	83,1	500
Всего				13,2	7,7	83,1	500