

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

И.А. Пестрякова

## МЕНЮ

27 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                          | 284                 | ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)                                         | 60/30    | 0,5               | 2,9     | 2,2              | 37                                       |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                             | 160      | 3,3               | 5,6     | 22,6             | 155                                      |
| 2011                          | 377                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ                                       | 200/0/5  | 0,2               |         | 10,1             | 42                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 40       | 4,4               | 0,8     | 22               | 152                                      |
| 2008                          | 14                  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                                | 10       | 2,6               | 3       |                  | 38                                       |
| Итого                         |                     |                                                               |          | 11                | 12,3    | 56,9             | 424                                      |
| Обед                          |                     |                                                               |          |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 379                 | МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ                                     | 30       | 0,3               | 2,9     | 2,7              | 42                                       |
| 2008                          | 76                  | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ                                        | 200/0/10 | 1,9               | 4,5     | 12,8             | 103                                      |
| 2008                          | 272                 | КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ                                                | 60       |                   | 3,5     |                  | 31                                       |
| 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<br>ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 35       | 3,9               | 0,7     | 19,3             | 133                                      |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ<br>ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ                  | 35       | 3                 | 0,3     | 34,4             | 152                                      |
| Итого                         |                     |                                                               |          | 11,4              | 16,3    | 104,6            | 651                                      |
| Всего                         |                     |                                                               |          | 22,4              | 28,6    | 161,5            | 1075                                     |

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

Пестрякова И.А./

# МЕНЮ

27 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                          | 284                 | ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)                                 | 60/30    | 0,5               | 2,9     | 2,2              | 37                                       |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                     | 200      | 4,2               | 6,9     | 28,5             | 193                                      |
| 2011                          | 377                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ                               | 200/0/5  | 0,2               |         | 10,1             | 42                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО | 50       | 5,5               | 1       | 27,5             | 190                                      |
| 2008                          | 14                  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                        | 10       | 2,6               | 3       |                  | 38                                       |
| Итого                         |                     |                                                       |          | 13                | 13,8    | 68,3             | 500                                      |
| Обед                          |                     |                                                       |          |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 379                 | МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ                             | 30       | 0,3               | 2,9     | 2,7              | 42                                       |
| 2008                          | 76                  | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ                                | 250/0/10 | 2,1               | 5,4     | 15,1             | 123                                      |
| 2008                          | 272                 | КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ                                        | 60       |                   | 3,5     |                  | 31                                       |
| 2008                          | 324                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ                                 | 170      | 2,5               | 5       | 28,8             | 170                                      |
| 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                         |                     |                                                       |          | 12,8              | 17,9    | 117,8            | 732                                      |
| Всего                         |                     |                                                       |          | 25,8              | 31,7    | 186,1            | 1232                                     |

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

/Пестрякова И.А./

# МЕНЮ

27 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                          | 284                 | ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)                                 | 60/30   | 0,5               | 2,9     | 2,2              | 37                                       |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                     | 160     | 3,3               | 5,6     | 22,6             | 155                                      |
| 2011                          | 377                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ                               | 200/0/5 | 0,2               |         | 10,1             | 42                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО | 40      | 4,4               | 0,8     | 22               | 152                                      |
| 2008                          | 14                  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                        | 10      | 2,6               | 3       |                  | 38                                       |
| Итого                         |                     |                                                       |         | 11                | 12,3    | 56,9             | 424                                      |
| Всего                         |                     |                                                       |         | 11                | 12,3    | 56,9             | 424                                      |

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

/Пестрякова И.А./

## МЕНЮ

27 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                          | 284                 | ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)                                 | 60/30   | 0,5               | 2,9     | 2,2              | 37                                       |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                     | 190/0/5 | 3,9               | 6,5     | 27,1             | 184                                      |
| 2011                          | 377                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ                               | 200/0/5 | 0,2               |         | 10,1             | 42                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО | 50      | 5,5               | 1       | 27,5             | 190                                      |
| 2008                          | 14                  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                        | 10      | 2,6               | 3       |                  | 38                                       |
| Итого                         |                     |                                                       |         | 12,7              | 13,4    | 66,9             | 491                                      |
| Всего                         |                     |                                                       |         | 12,7              | 13,4    | 66,9             | 491                                      |

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

/Пестрякова И.А./

# МЕНЮ

27 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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ                                   | 150/4/4 | 4,5               | 5,7     | 20,5             | 164                                      |
| 2011                          | 378                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                         | 160     | 1,4               | 1,4     | 10,8             | 62                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО | 30      | 3,3               | 0,6     | 16,5             | 114                                      |
| Итого                         |                     |                                                       |         | 9,2               | 14,3    | 47,9             | 400                                      |
| II Завтрак                    |                     |                                                       |         |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 349                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С<br>ВИТАМИНОМ С          | 150     |                   |         | 11               | 44                                       |
| Итого                         |                     |                                                       |         |                   |         | 11               | 44                                       |
| Обед                          |                     |                                                       |         |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 19                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                               | 30      | 0,2               | 3       | 0,7              | 31                                       |
| 2008                          | 76                  | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ                                | 150/0/5 | 1,3               | 3,1     | 9                | 74                                       |
| 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<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                         |                     |                                                       |         | 8,9               | 13,5    | 79,8             | 506                                      |
| Полдник                       |                     |                                                       |         |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 184                 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                          | 150/3/3 | 4,2               | 5       | 20,5             | 148                                      |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                         | 150     | 0,1               |         | 7,4              | 30                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                        | 30      | 3,3               | 0,6     | 16,5             | 114                                      |
| Итого                         |                     |                                                       |         | 7,6               | 5,6     | 44,4             | 292                                      |
| Всего                         |                     |                                                       |         | 25,7              | 33,4    | 183,1            | 1242                                     |

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

И.А. Пестрякова

## МЕНЮ

27 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                          | 284                 | ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)                                 | 60/30   | 0,5               | 2,9     | 2,2              | 37                                       |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                     | 200/0/5 | 4,1               | 6,9     | 27,8             | 189                                      |
| 2011                          | 377                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ                               | 200/0/5 | 0,2               |         | 10,1             | 42                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО | 50      | 5,5               | 1       | 27,5             | 190                                      |
| Итого                         |                     |                                                       |         | 10,3              | 10,8    | 67,6             | 458                                      |
| Всего                         |                     |                                                       |         | 10,3              | 10,8    | 67,6             | 458                                      |