

МОБУ ООШ № 1
Учитель: [Signature]

/Пестрякова И.А./

16 ноября 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	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 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 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 ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22	152
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ 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

16 ноября 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	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 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 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 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				29,1	18	126,6	864
Всего				52,9	33,3	220,4	1537

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

/Пестрякова И.А./

МЕНЮ

16 ноября 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	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 ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО	50	5,5	1	27,5	190
2008		АПЕЛЬСИН	280	1,7	0,4	15,2	81
Итого				20,3	11,2	97,7	638
Всего				20,3	11,2	97,7	638

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

Пестрякова И.А./

МЕНЮ

16 ноября 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	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 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

МОБУ ООШ № 1
г. Турсай

МОБУ ООШ С.Курорта

/Пестрякова И.А./

16 ноября 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							
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 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 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 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 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				19,4	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

16 ноября 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	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 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