

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

/Пестрякова И.А./

МЕНЮ

24 ноября 2022 г.

Льготная категория 5-11 класс

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 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 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				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

24 ноября 2022 г.

Младшие классы 1 смена

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО	40	4,4	0,8	22	152
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3		38
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				11,4	12,7	66,7	471
Всего				11,4	12,7	66,7	471

Утверждаю



директор

МОБУ ООШ С.Курорта

/Пестрякова И.А./

МЕНЮ

24 ноября 2022 г.

ММС 5-11 класс

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 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

24 ноября 2022 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	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 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 ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	25	2,8	0,5	13,8	95
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	25	2,1	0,2	24,6	109
Итого				8,9	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

/Пестрякова И.А./

МЕНЮ

24 ноября 2022 г.

Родительский взнос, сотрудники

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 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