

Утверждаю

директор
МКОУ СОШ с. Гастелло
/Илющенко Г.А./

МЕНЮ

26 ноября 2021 г.

12-18 лет ТЖС



| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|---------------------------|-------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2020 | 54-10м | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 250 | 80,75 | 21,7 | 50,6 | 17,5 | 589 |
| 2008 | 19 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 23,47 | 0,2 | 5 | 0,8 | 49 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 4,00 | | | | |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,50 | 1,2 | 0,2 | 7,7 | 37 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 200 | 9,09 | 0,2 | | 22,4 | 89 |
| Итого | | | | 118,81 | 23,3 | 55,8 | 48,4 | 764 |
| Всего | | | | 118,81 | 23,3 | 55,8 | 48,4 | 764 |

Зав. производством

Исмагулаева Е.А.

Утверждаю

директор

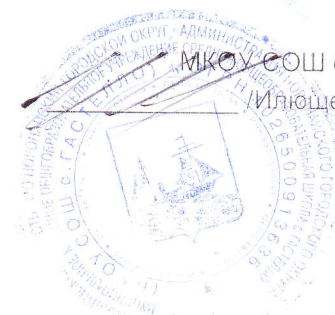
МКОУ СОШ с. Гастелло

/Илющенко Г.А./

МЕНЮ

26 ноября 2021 г.

ОВЗ 12-18 лет



| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энерге- тическая ценность, ккал |
|--------------------|---------------|-------------------------------|----------|---------------|-------------------|-------------|---------------|---------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле- воды, г | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2004 | 340 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЁННЫЙ | 150 | 42,75 | 13,7 | 19,7 | 5 | 260 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,40 | | | | |
| 2004 | 96 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 8,00 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| 2004 | 686 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/15/7 | 5,77 | 0,5 | | 14,6 | 60 |
| 1980 | 912 | ЯБЛОКО | 250 | 64,60 | 1 | 1 | 24,5 | 118 |
| Итого | | | | 123,52 | 15,3 | 29 | 44,2 | 513 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2020 | 54-16с | СУП РЫБНЫЙ | 250 | 26,01 | 6,6 | 5,7 | 31,1 | 197 |
| 2020 | 54-10м | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 250 | 81,45 | 21,7 | 50,6 | 17,5 | 589 |
| 2008 | 19 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 23,44 | 0,2 | 5 | 0,8 | 49 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,40 | | | | |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,50 | 1,2 | 0,2 | 7,7 | 37 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 200 | 9,43 | 0,2 | | 22,4 | 89 |
| Итого | | | | 144,23 | 29,9 | 61,5 | 79,5 | 961 |
| Всего | | | | 267,75 | 45,2 | 90,5 | 123,7 | 1474 |

Зав. производством

Исмагулаева Е.А.

Утверждаю

Директор
МКОУ СОШ с. Гастелло
Илющенко Г.А./

МЕНЮ

26 ноября 2021 г.

7-11 лет ТЖС

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энерге- тическая ценность, ккал |
|--------------------|---------------|--|-------|------------|-------------------|---------|---------------|---------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле- воды, г | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2020 | 54-10м | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 200 | 64,70 | 17,7 | 40,6 | 13,9 | 472 |
| 2008 | 19 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 80 | 18,79 | 0,1 | 4 | 0,6 | 39 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 4,00 | | | | |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,50 | 1,2 | 0,2 | 7,7 | 37 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 200 | 9,08 | 0,2 | | 22,4 | 89 |
| Итого | | | | 98,07 | 19,2 | 44,8 | 44,6 | 637 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 250 | 0,00 | 16,9 | 19,6 | 27,8 | 343 |
| 2008 | 19 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 0,00 | 0,8 | 5,1 | 2,6 | 59 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 0,00 | | | | |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,00 | 1,2 | 0,2 | 7,7 | 37 |
| | | КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (смородина) | 200 | 0,00 | 0,2 | 0,1 | 15,1 | 62 |
| Итого | | | | 0,00 | 19,1 | 25 | 53,2 | 501 |
| Всего | | | | 98,07 | 38,3 | 69,8 | 97,8 | 1138 |

Зав. производством



Исматулаева Е.А.