

Утверждаю



директор

МКОУ СОШ с. Гастелло

/Илющенко Г.А./

# МЕНЮ

21 января 2022 г.

7-11 лет ТЖС

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	18,01	3,7	7,7	23,3	172
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	56,05	20,3	7,8	1	149
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	4,36	0,7	2,4	2,9	35
2020	54-3с-2020	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	80	21,24				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,50				
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	1,2	0,2	7,7	37
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (вишня)	200	12,89	0,2		16,5	67
<b>Итого</b>				<b>118,75</b>	<b>26,1</b>	<b>18,1</b>	<b>51,4</b>	<b>460</b>
<b>Завтрак 2</b>								
2008	366	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	0,00	26	17,3	22,3	342
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	0,00	4,7	3,5	0,3	57
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00				
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,2	0,2	7,7	37
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	0,1	8,3	0,1	75
2008	433	КАКАО	200	0,00	3,1	2,8	18,7	
<b>Итого</b>				<b>0,00</b>	<b>35,1</b>	<b>32,1</b>	<b>49,1</b>	<b>511</b>
<b>Обед</b>								
2020	54-6с	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ(говядина)	250	0,00	9,3	9,6	13,6	172
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	0,00	4	8,6	25,9	191
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	100	0,00	15,6	16,9	10,4	246
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	0,00	2,4	10,1	9,5	140
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00				
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,2	0,2	7,7	37
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	1	0,2	20,2	92
<b>Итого</b>				<b>0,00</b>	<b>33,5</b>	<b>45,6</b>	<b>87,3</b>	<b>878</b>
<b>Всего</b>				<b>118,75</b>	<b>94,7</b>	<b>95,8</b>	<b>187,8</b>	<b>1849</b>

Повар

Исмагулаева В.В.

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
21 января 2022 г.

12-18 лет ТЖС



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге-гическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	19,77	4	8,6	25,9	191
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	70,26	25,3	9,7	1,3	186
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	4,30	0,7	2,4	2,9	35
2020	54-3с-2020	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	100	26,56				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,50				
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	1,2	0,2	7,7	37
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД(вишня)	200	13,04	0,2		16,5	67
<b>Итого</b>				<b>140,13</b>	<b>31,4</b>	<b>20,9</b>	<b>54,3</b>	<b>516</b>
<b>Всего</b>				<b>140,13</b>	<b>31,4</b>	<b>20,9</b>	<b>54,3</b>	<b>516</b>

Повар Исмагулаева В.В.

Утверждаю



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

# МЕНЮ

21 января 2022 г.

ОВЗ 12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	20,09	10,6	10,2	38,1	281
1980		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,80				
2004	96	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	8,00	0,1	8,3	0,1	75
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	1,95	0,2		14,1	56
2008		ЯБЛОКО	250	57,00	0,9	0,9	21,6	103
<b>Итого</b>				<b>88,84</b>	<b>11,8</b>	<b>19,4</b>	<b>73,9</b>	<b>515</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ(курица)	250	25,94	11,2	10,3	20,8	212
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	20,76	4	8,6	25,9	191
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	72,69	25,3	9,7	1,3	186
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	11,50	0,7	5,7	1,6	59
2020	54-3с-2020	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	100	26,56				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,70				
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД(вишня)	200	12,92	0,2		16,5	67
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	1,2	0,2	7,7	37
<b>Итого</b>				<b>174,77</b>	<b>42,6</b>	<b>34,5</b>	<b>73,8</b>	<b>752</b>
<b>Всего</b>				<b>263,61</b>	<b>54,4</b>	<b>53,9</b>	<b>147,7</b>	<b>1267</b>

Повар Илющенко Г.А. Исмагулаева В.В.

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
21 января 2022 г.

**ОВЗ 7-11 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	
<b>Завтрак</b>								
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	22,14	8	7,7	28,6	211
1980		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,80				
2004	96	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	8,00	0,1	8,3	0,1	75
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	2,16	0,2		14,1	56
2008		ЯБЛОКО	250	57,00	0,9	0,9	21,6	103
<b>Итого</b>				<b>91,10</b>	<b>9,2</b>	<b>16,9</b>	<b>64,4</b>	<b>445</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ(курица)	250	26,49	11,2	10,3	20,8	212
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	19,65	3,7	7,7	23,3	172
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	70,81	20,3	7,8	1	149
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	3,67	0,7	2,4	2,9	35
2020	54-3с-2020	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	80	21,14				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,70				
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	1,2	0,2	7,7	37
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (вишня)	200	11,44	0,2		16,5	67
<b>Итого</b>				<b>157,60</b>	<b>37,3</b>	<b>28,4</b>	<b>72,2</b>	<b>672</b>
<b>Всего</b>				<b>248,70</b>	<b>46,5</b>	<b>45,3</b>	<b>136,6</b>	<b>1117</b>

Повар

Исматулаева В.В.