

Утверждаю



директор

МКОУ СОШ с.Гастелло

/Илющенко Г.А./

МЕНЮ

25 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 | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1980 | 323 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 180 | 19,63 | 3,5 | 8,5 | 26,6 | 191 |
| 1980 | 712 | МЯСО ПТИЦЫ ЖАРЕННОЕ | 75/5 | 42,61 | 19,2 | 27,2 | 0,1 | 306 |
| 2020 | 54 | ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ | 100 | 21,75 | 0,8 | 0,1 | 2,4 | 13 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 4,50 | | | | |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,70 | 1,2 | 0,2 | 7,7 | 37 |
| 1980 | 1042 | НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ | 200 | 16,62 | | | 13,7 | 54 |
| Итого | | | | 106,81 | 24,7 | 36 | 50,5 | 601 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | |
| 2008 | 311 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 250 | 0,00 | 24,2 | 28,1 | 41,4 | 498 |
| 2008 | 62 | САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ | 100 | 0,00 | 1,7 | 10 | 1,2 | 100 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 0,00 | | | | |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,00 | 1,2 | 0,2 | 7,7 | 37 |
| 1980 | 1042 | НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ | 200 | 0,00 | | | 13,7 | 54 |
| Итого | | | | 0,00 | 27,1 | 38,3 | 64 | 689 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (курица) | 250 | 0,00 | 7,5 | 7,2 | 22,5 | 179 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 0,00 | 10,9 | 9,9 | 47,4 | 314 |
| 2008 | 346 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 200 | 0,00 | 4,5 | 37,8 | 12,7 | 396 |
| 2020 | 54-3с-2020 | ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ | 100 | 0,00 | | | | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 0,00 | | | | |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,00 | 1,2 | 0,2 | 7,7 | 37 |
| 1980 | 1042 | НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ | 200 | 0,00 | | | 13,7 | 54 |
| Итого | | | | 0,00 | 24,1 | 55,1 | 104 | 980 |
| Всего | | | | 106,81 | 75,9 | 129,4 | 218,5 | 2270 |

Зав. производством

Исмагулаева Е.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ
25 января 2022 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 | | | | | | | | |
| 1980 | 323 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 200 | 20,93 | 3,9 | 8,6 | 29,5 | 205 |
| 1980 | 712 | МЯСО ПТИЦЫ ЖАРЕННОЕ | 75/5 | 42,81 | 19,2 | 27,2 | 0,1 | 306 |
| 2020 | 54 | ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ | 100 | 21,78 | 0,8 | 0,1 | 2,4 | 13 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 4,50 | | | | |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,70 | 1,2 | 0,2 | 7,7 | 37 |
| 1980 | 1042 | НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ | 200 | 16,63 | | | 13,7 | 54 |
| Итого | | | | 108,35 | 25,1 | 36,1 | 53,4 | 615 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (курица) | 250 | 0,00 | 7,5 | 7,2 | 22,5 | 179 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 0,00 | 10,9 | 9,9 | 47,4 | 314 |
| 2008 | 346 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 200 | 0,00 | 4,5 | 37,8 | 12,7 | 396 |
| 2020 | 54-3с-2020 | ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ | 100 | 0,00 | | | | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 0,00 | | | | |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,00 | 1,2 | 0,2 | 7,7 | 37 |
| 1980 | 1042 | НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ | 200 | 0,00 | | | 13,7 | 54 |
| Итого | | | | 0,00 | 24,1 | 55,1 | 104 | 980 |
| Всего | | | | 108,35 | 49,2 | 91,2 | 157,4 | 1595 |

Зав.производством

Исмагулаева Е,А,

Утверждаю

директор

МКОУ СОШ с. Гастелло

Илющенко Г.А./

МЕНЮ
25 января 2022 г.

ОВЗ 7-11 лет



| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------|---------------|---|-------|---------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 366 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 79,18 | 26 | 17,3 | 22,3 | 342 |
| 1980 | 1047 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 8,41 | 0,7 | 0,3 | 22,5 | 105 |
| Итого | | | | 87,59 | 26,7 | 17,6 | 44,8 | 447 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (курица) | 250 | 16,38 | 7,5 | 7,2 | 22,5 | 179 |
| 1980 | 323 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 180 | 19,72 | 3,5 | 8,5 | 26,6 | 191 |
| 1980 | 712 | МЯСО ПТИЦЫ ЖАРЕННОЕ | 75/5 | 49,96 | 19,2 | 27,2 | 0,1 | 306 |
| 2020 | 54 | ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ | 100 | 21,17 | 0,8 | 0,1 | 2,4 | 13 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,70 | | | | |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,70 | 1,2 | 0,2 | 7,7 | 37 |
| 1980 | 1042 | НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ | 200 | 16,94 | | | 13,7 | 54 |
| Итого | | | | 128,57 | 32,2 | 43,2 | 73 | 780 |
| Всего | | | | 216,16 | 58,9 | 60,8 | 117,8 | 1227 |

Зав. производством

Исмагулаева Е.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ
25 января 2022 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 | | | | | | | | |
| 2008 | 366 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 200 | 89,16 | 34,5 | 23,1 | 29,8 | 455 |
| 1980 | 1047 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 8,20 | 0,7 | 0,3 | 22,5 | 105 |
| Итого | | | | 97,36 | 35,2 | 23,4 | 52,3 | 560 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (курица) | 250 | 17,45 | 7,5 | 7,2 | 22,5 | 179 |
| 1980 | 323 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 200 | 21,01 | 3,9 | 8,6 | 29,5 | 205 |
| 1980 | 712 | МЯСО ПТИЦЫ ЖАРЕНОЕ | 75/5 | 44,28 | 19,2 | 27,2 | 0,1 | 306 |
| 2020 | 54 | ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ | 100 | 21,82 | 0,8 | 0,1 | 2,4 | 13 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 4,50 | | | | |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,70 | 1,2 | 0,2 | 7,7 | 37 |
| 1980 | 1042 | НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ | 200 | 16,72 | | | 13,7 | 54 |
| Итого | | | | 127,48 | 32,6 | 43,3 | 75,9 | 794 |
| Всего | | | | 224,84 | 67,8 | 66,7 | 128,2 | 1354 |

Зав. производством

Исмагулаева Е.А.

Исмагулаева Е.А.