

Утверждаю



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

# МЕНЮ

28 января 2022 г.

7-11 лет ТЖС

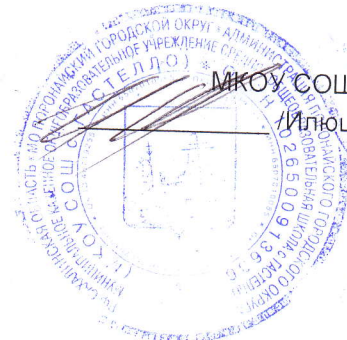
| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда                     | Выход | Цена, руб.    | Химический состав |              |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|--|-------|---------------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
|                  |               |  |       |               | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |  |       |               |                   |              |              |                               |
| 2008             | 331           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ            | 180   | 10,69         | 6,4               | 7,2          | 39,3         | 241                           |
| 2008             | 284           | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ            | 90    | 45,63         | 12,3              | 13,4         | 6,7          | 188                           |
| 2008             | 364           | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ                  | 25    | 3,93          | 0,5               | 0,7          | 2,7          | 19                            |
| 1980             |               | ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ В НАРЕЗКЕ             | 100   | 24,54         | 1                 |              | 3,8          | 20                            |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 50    | 4,50          |                   |              |              |                               |
|                  |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 20    | 1,70          | 1,2               | 0,2          | 7,7          | 37                            |
|                  |               | КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД(смородина) | 200   | 12,76         | 0,2               | 0,1          | 15,1         | 62                            |
| <b>Итого</b>     |               |  |       | <b>103,75</b> | <b>21,6</b>       | <b>21,6</b>  | <b>75,3</b>  | <b>567</b>                    |
| <b>Завтрак 2</b> |               |  |       |               |                   |              |              |                               |
| 2008             | 181           | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ              | 180   | 0,00          | 5,2               | 7,7          | 36,2         | 229                           |
| 2008             | 256           | ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ         | 80    | 0,00          | 13,2              | 14,8         | 1,6          | 199                           |
| 2008             | 48            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ     | 80    | 0,00          | 3,7               | 15,6         | 4,9          | 175                           |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 50    | 0,00          |                   |              |              |                               |
|                  |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 20    | 0,00          | 1,2               | 0,2          | 7,7          | 37                            |
| 1980             | 933           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ            | 200   | 0,00          | 0,1               |              | 16,3         | 64                            |
| <b>Итого</b>     |               |  |       | <b>0,00</b>   | <b>23,4</b>       | <b>38,3</b>  | <b>66,7</b>  | <b>704</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |  |       |               |                   |              |              |                               |
| 2008             | 91            | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (курица)      | 250   | 0,00          | 6,8               | 11,8         | 15,7         | 190                           |
| 2004             | 340           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ          | 200   | 0,00          | 16,6              | 24,3         | 4,4          | 314                           |
| 2008             | 315           | БИТОЧКИ ИЗ КУРИЦЫ                      | 100   | 0,00          | 13,8              | 34           | 7,8          | 377                           |
| 1980             |               | ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ В НАРЕЗКЕ             | 100   | 0,00          | 1                 |              | 3,8          | 20                            |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 50    | 0,00          |                   |              |              |                               |
|                  |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 20    | 0,00          | 1,2               | 0,2          | 7,7          | 37                            |
|                  |               | НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ                     | 200   | 0,00          | 0,1               |              | 14,3         | 59                            |
| <b>Итого</b>     |               |  |       | <b>0,00</b>   | <b>39,5</b>       | <b>70,3</b>  | <b>53,7</b>  | <b>997</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |  |       | <b>103,75</b> | <b>84,5</b>       | <b>130,2</b> | <b>195,7</b> | <b>2268</b>                   |

Зав. производством

*Исмагулаева Е.А.*

Исмагулаева Е.А.

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
28 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  |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |  |       |               |                   |             |              |                               |
| 2008             | 331           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ            | 180   | 10,63         | 6,4               | 7,2         | 39,3         | 241                           |
| 2008             | 284           | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ            | 100   | 50,76         | 13,7              | 14,9        | 7,4          | 209                           |
| 2008             | 364           | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ                  | 25    | 3,58          | 0,5               | 0,7         | 2,7          | 19                            |
| 1980             |               | ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ В НАРЕЗКЕ             | 100   | 24,46         | 1                 |             | 3,8          | 20                            |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 50    | 4,50          |                   |             |              |                               |
|                  |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 20    | 1,70          | 1,2               | 0,2         | 7,7          | 37                            |
|                  |               | КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД(смородина) | 200   | 12,76         | 0,2               | 0,1         | 15,1         | 62                            |
| <b>Итого</b>     |               |  |       | <b>108,39</b> | <b>23</b>         | <b>23,1</b> | <b>76</b>    | <b>588</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |  |       |               |                   |             |              |                               |
| 2008             | 91            | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (курица)      | 250   | 0,00          | 6,8               | 11,8        | 15,7         | 190                           |
| 2004             | 340           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЁННЫЙ          | 200   | 0,00          | 16,6              | 24,3        | 4,4          | 314                           |
| 2008             | 315           | БИТОЧКИ ИЗ КУРИЦЫ                      | 100   | 0,00          | 13,8              | 34          | 7,8          | 377                           |
| 1980             |               | ПЕРЕЦ СВЕЖИЙ (НАРЕЗКА)                 | 100   | 0,00          |                   |             |              |                               |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 50    | 0,00          |                   |             |              |                               |
|                  |               | НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ                     | 200   | 0,00          | 0,1               |             | 14,3         | 59                            |
|                  |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 20    | 0,00          | 1,2               | 0,2         | 7,7          | 37                            |
| <b>Итого</b>     |               |  |       | <b>0,00</b>   | <b>38,5</b>       | <b>70,3</b> | <b>49,9</b>  | <b>977</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |  |       | <b>108,39</b> | <b>61,5</b>       | <b>93,4</b> | <b>125,9</b> | <b>1565</b>                   |

Зав. производством

*Исмагулова*

Исмагулова Е.А.

Утверждаю

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

# МЕНЮ

28 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 |                                |
| <b>Завтрак</b>     |               |  |       |               |                   |             |              |                                |
| 2004               | 302           | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ                    | 200/5 | 17,11         | 7,9               | 7,1         | 39,1         | 246                            |
| 2008               |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 20    | 1,80          |                   |             |              |                                |
| 2004               | 96            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                       | 10    | 8,00          | 0,1               | 8,3         | 0,1          | 75                             |
| 2008               | 410           | КИСЕЛЬ                                 | 200   | 5,25          |                   |             | 26,5         | 105                            |
| 1983               | 915           | АПЕЛЬСИН                               | 200   | 41,20         | 1,2               | 0,3         | 10,3         | 54                             |
| <b>Итого</b>       |               |  |       | <b>73,36</b>  | <b>9,2</b>        | <b>15,7</b> | <b>76</b>    | <b>480</b>                     |
| <b>Обед</b>        |               |  |       |               |                   |             |              |                                |
|                    |               | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ(курица)              | 250   | 20,56         | 6,6               | 10,1        | 14,9         | 172                            |
| 2008               | 331           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ            | 200   | 12,32         | 7,1               | 7,9         | 43,7         | 268                            |
| 2008               | 284           | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ            | 100   | 58,15         | 15,6              | 16,9        | 10,4         | 246                            |
| 2008               | 364           | СОУС ТОМАТНЫЙ                          | 25    | 2,34          | 0,4               | 1,4         | 2,2          | 23                             |
| 1980               |               | ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ В НАРЕЗКЕ             | 100   | 24,58         | 1                 |             | 3,8          | 20                             |
| 2008               |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 30    | 2,70          |                   |             |              |                                |
|                    |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 20    | 1,70          | 1,2               | 0,2         | 7,7          | 37                             |
|                    |               | КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД(смородина) | 200   | 12,55         | 0,2               | 0,1         | 15,1         | 62                             |
| <b>Итого</b>       |               |  |       | <b>134,90</b> | <b>32,1</b>       | <b>36,6</b> | <b>97,8</b>  | <b>828</b>                     |
| <b>Всего</b>       |               |  |       | <b>208,26</b> | <b>41,3</b>       | <b>52,3</b> | <b>173,8</b> | <b>1308</b>                    |

Зав.производством

Исматулаева Е,А,

Утверждаю



# МЕНЮ

28 января 2022 г.

ОВЗ 7-11 лет

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда                        | Выход | Цена, руб.    | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|---|-------|---------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                  |               |   |       |               | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |   |       |               |                   |             |              |                               |
| 2004             | 302           | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ                       | 150   | 19,69         | 6                 | 8,6         | 28,5         | 210                           |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 20    | 1,80          |                   |             |              |                               |
| 2008             | 410           | КИСЕЛЬ                                    | 150   | 4,59          |                   |             | 19,8         | 79                            |
| 1983             | 915           | АПЕЛЬСИН                                  | 100   | 20,60         | 0,6               | 0,1         | 5,2          | 27                            |
| <b>Итого</b>     |               |   |       | <b>46,68</b>  | <b>6,6</b>        | <b>8,7</b>  | <b>53,5</b>  | <b>316</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |   |       |               |                   |             |              |                               |
|                  |               | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ(курица)                 | 250   | 24,40         | 6,8               | 10,1        | 15,2         | 174                           |
| 2008             | 331           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ               | 200   | 12,57         | 7,1               | 7,9         | 43,7         | 268                           |
| 2008             | 284           | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ               | 90    | 54,17         | 14,1              | 15,2        | 9,4          | 222                           |
| 2008             | 364           | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ                     | 25    | 15,28         | 0,5               | 0,7         | 2,7          | 19                            |
| 1980             |               | ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ В НАРЕЗКЕ                | 100   | 23,85         | 1                 |             | 3,8          | 20                            |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 30    | 2,70          |                   |             |              |                               |
|                  |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 20    | 1,70          | 1,2               | 0,2         | 7,7          | 37                            |
|                  |               | КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД(смородина) | 200   | 12,79         | 0,2               | 0,1         | 15,1         | 62                            |
| <b>Итого</b>     |               |   |       | <b>147,46</b> | <b>30,9</b>       | <b>34,2</b> | <b>97,6</b>  | <b>802</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |   |       | <b>194,14</b> | <b>37,5</b>       | <b>42,9</b> | <b>151,1</b> | <b>1118</b>                   |

Зав.производством

Исматулаева Е.А.