

Утверждаю

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

# МЕНЮ

10 марта 2022 г.

12-18 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	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	13,83	9,8	8,9	42,7	283
2008	237	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	67,29	20,8	23,8	3,9	300
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,50				
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	1,2	0,2	7,7	37
1983	123	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД(клубника)	200	12,10	0,2	1	13,5	64
<b>Итого</b>				<b>99,42</b>	<b>32</b>	<b>33,9</b>	<b>67,8</b>	<b>684</b>
<b>Обед</b>								
2020	54-9с	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ (курица)	200	0,00	5,4	7,5	9,5	123
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	0,00	4,8	7,8	48,1	275
		БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	0,00	14,9	17,5	3,1	218
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,00	0,3	4	1,4	44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00				
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,2	0,2	7,7	37
2008	394	КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	200	0,00			13,7	54
<b>Итого</b>				<b>0,00</b>	<b>26,6</b>	<b>37</b>	<b>83,5</b>	<b>751</b>
<b>Всего</b>				<b>99,42</b>	<b>58,6</b>	<b>70,9</b>	<b>151,3</b>	<b>1435</b>

Зав. производством

Исматулаева Е.А.

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
10 марта 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	340	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЁННЫЙ	200/5	37,87	12,9	14,2	5	209
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,80				
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	9,05	3,4	4,3		53
2008	433	КАКАО	200	13,80	3,1	2,8	18,7	
1983	912	ГРУША	300	64,20	1	0,8	25,3	114
<b>Итого</b>				<b>126,72</b>	<b>20,4</b>	<b>22,1</b>	<b>49</b>	<b>376</b>
<b>Обед</b>								
2020	54-9с	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ (курица)	200	14,39	5,4	7,5	9,6	123
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,88	6,4	6,4	28,2	190
2008	237	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	92,06	27	33,4	5,4	412
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	14,36	2,4	10,1	9,6	140
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,50				
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	1,2	0,2	7,7	37
1983	123	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД(клубника)	200	12,29	0,2	1	14,7	69
<b>Итого</b>				<b>149,18</b>	<b>42,6</b>	<b>58,6</b>	<b>75,2</b>	<b>971</b>
<b>Всего</b>				<b>275,90</b>	<b>63</b>	<b>80,7</b>	<b>124,2</b>	<b>1347</b>

Зав. производством

Исмагулаева Е.А.

Утверждаю

директор

МКОУ СОШ с. Гастелло

/Илющенко Г.А./

# МЕНЮ

10 марта 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>								
2004	340	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЁННЫЙ	150	37,70	12,5	18,2	3,3	236
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,80				
2008	433	КАКАО	200	13,79	3,1	2,8	18,7	
1983	912	ГРУША	250	53,50	0,9	0,7	21,1	95
<b>Итого</b>				<b>106,79</b>	<b>16,5</b>	<b>21,7</b>	<b>43,1</b>	<b>331</b>
<b>Обед</b>								
2020	54-9с	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ (курица)	200	14,87	5,4	7,5	9,6	123
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	13,98	8,2	7,5	35,7	236
2008	237	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	79,34	21	26,5	4,4	326
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	13,84	2,4	10,1	9,6	140
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,70				
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	1,2	0,2	7,7	37
1983	123	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД(клубника)	200	12,52	0,2	1	14,7	69
<b>Итого</b>				<b>138,95</b>	<b>38,4</b>	<b>52,8</b>	<b>81,7</b>	<b>931</b>
<b>Всего</b>				<b>245,74</b>	<b>54,9</b>	<b>74,5</b>	<b>124,8</b>	<b>1262</b>

Зав.производством



Исмагулаева Е.А.

Утверждаю

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

# МЕНЮ

10 марта 2022 г.

7-11 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	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,54	6,4	6,4	27,8	189
2008	237	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	65,36	20,5	22,7	3,7	288
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,50				
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	1,2	0,2	7,7	37
1983	123	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД(клубника)	200	12,19	0,2	1	14,7	69
<b>Итого</b>				<b>93,29</b>	<b>28,3</b>	<b>30,3</b>	<b>53,9</b>	<b>583</b>
<b>Завтрак 2</b>								
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	0,00	3,7	7,7	23,3	172
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	0,00	20,3	7,8	1	149
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,00	0,7	2,4	2,9	35
2020	54-3с-2020	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	80	0,00				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00				
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,2	0,2	7,7	37
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (вишня)	200	0,00	0,2		16,5	67
<b>Итого</b>				<b>0,00</b>	<b>26,1</b>	<b>18,1</b>	<b>51,4</b>	<b>460</b>
<b>Обед</b>								
2020	54-9с	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ (курица)	200	0,00	5,4	7,5	9,5	123
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	0,00	4,8	7,8	48,1	275
		БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	0,00	14,9	17,5	3,1	218
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,00	0,3	4	1,4	44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00				
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,2	0,2	7,7	37
2008	394	КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,2		22,4	89
<b>Итого</b>				<b>0,00</b>	<b>26,8</b>	<b>37</b>	<b>92,2</b>	<b>786</b>
<b>Всего</b>				<b>93,29</b>	<b>81,2</b>	<b>85,4</b>	<b>197,5</b>	<b>1829</b>

Зав. производством



Исмагулаева Е.А.