

Согласовано

Директор  
МКОУ СОШ с. Естелло  
Илющенкова Г.А./

## МЕНЮ

12 января 2023 г.

### 12-18 лет Ученики (обед плат.)

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда            | Выход | Цена, руб. | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|-------------------------------|-------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                  |               |                               |       |            | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| <b>Обед</b>      |               |                               |       |            |                   |         |             |                               |
| 2020             | 54-9с         | СУП ХАРЧО                     | 250   | 25,30      | 8,4               | 9,7     | 26,1        | 221                           |
| 2008             | 323           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ    | 180   | 19,34      | 7,6               | 13,4    | 32,7        | 273                           |
| 2020             | 54-13р        | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ                | 100   | 24,35      | 1,2               | 8,3     | 7,4         | 105                           |
| 2008             | 360           | СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ           | 30    | 6,12       | 0,4               | 5,2     | 2,4         | 56                            |
| 2008             | 35            | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100   | 13,05      | 2                 | 9,1     | 9,1         | 128                           |
| 2008             |               | ХЛЕБ                          | 70    | 6,15       | 1,9               | 0,3     | 11,6        | 55                            |
| 2008             | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ   | 200   | 7,78       |                   |         | 15,1        | 60                            |
| Итого            |               |                               |       | 102,09     | 21,5              | 46      | 104,4       | 898                           |
| Всего            |               |                               |       | 102,09     | 21,5              | 46      | 104,4       | 898                           |

зав. производством



Исмагулаева Е.А.

Согласовано

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

# МЕНЮ

12 января 2023 г.

ОВЗ 12-18 лет

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда               | Выход | Цена,<br>руб. | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------|-------|---------------|-------------------|---------|------------------|--|
|                               |                     |                                  |       |               | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |  |
| <b>Завтрак</b>                |                     |                                  |       |               |                   |         |                  |  |
| 2004                          | 340                 | ОМЛЕТ<br>НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЁННЫЙ | 200/5 | 78,67         | 28,3              | 28,1    | 19,4             | 456                                      |
| 1980                          | 001                 | БАТОН МОСКОВСКИЙ                 | 40    | 5,80          |                   |         |                  |  |
| 2008                          | 14                  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                   | 30    | 23,09         | 7                 | 8,9     |                  | 109                                      |
| 2020                          | 54-21ги             | КАКАО С МОЛОКОМ                  | 200   | 13,34         | 3,9               | 3,6     | 11,2             | 90                                       |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                           | 250   | 53,42         | 1                 | 1       | 23,7             | 114                                      |
| Итого                         |                     |                                  |       | 174,32        | 40,2              | 41,6    | 54,3             | 769                                      |
| <b>Обед</b>                   |                     |                                  |       |               |                   |         |                  |  |
| 2008                          | 95                  | СУП ХАРЧО                        | 250   | 23,49         | 7,3               | 9,1     | 19,2             | 183                                      |
| 2020                          | 54-4г               | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ    | 180   | 15,93         | 9,8               | 8,9     | 42,7             | 283                                      |
| 2020                          | 54-13р              | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ                   | 100   | 31,31         | 28,8              | 19,5    | 8,1              | 313                                      |
| 2020                          | 54-<br>2соус        | СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ              | 25    | 4,62          | 0,3               | 1       | 1,4              | 15                                       |
| 2020                          | 54-7з               | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ | 80    | 11,29         | 1,9               | 8,1     | 7,6              | 111                                      |
| 1980                          | 001                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 40    | 3,60          | 4,1               | 0,3     | 26,1             | 122                                      |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 30    | 2,55          | 1,9               | 0,3     | 11,6             | 55                                       |
| 1980                          | 933                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ   | 200   | 7,71          | 0,1               |         | 16,3             | 64                                       |
| Итого                         |                     |                                  |       | 100,50        | 54,2              | 47,2    | 133              | 1146                                     |
| Всего                         |                     |                                  |       | 274,82        | 94,4              | 88,8    | 187,3            | 1915                                     |

Зав.производством



Исматулаева Е.А.

Согласовано

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

## МЕНЮ

12 января 2023 г.

12-18 лет(КМНС,1 род.,дети из семьи многодет.)

| 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>     |               |                               |       |            |                   |         |               |                                 |
| 2020               | 54-4г         | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ    | 180   | 16,10      | 9,8               | 8,9     | 42,7          | 283                             |
| 2020               | 54-13р        | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ                | 100   | 28,21      | 27,5              | 18,5    | 8             | 297                             |
| 2020               | 54-7з         | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 80    | 11,51      | 1,9               | 8,1     | 7,6           | 111                             |
| 1980               | 001           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                | 40    | 3,60       | 4,1               | 0,3     | 26,1          | 122                             |
|                    |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                   | 30    | 2,55       | 1,9               | 0,3     | 11,6          | 55                              |
| 1980               | 933           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ   | 200   | 7,97       | 0,1               |         | 16,3          | 64                              |
| 2008               |               | ЯБЛОКО                        | 250   | 57,20      | 1                 | 1       | 25,4          | 122                             |
| Итого              |               |                               |       | 127,14     | 46,3              | 37,1    | 137,7         | 1054                            |
| Всего              |               |                               |       | 127,14     | 46,3              | 37,1    | 137,7         | 1054                            |

Зав.производством \_\_\_\_\_



Исматулаева Е.А.



Согласовано

директор

МКОУ СОШ с. Гастелло

/Илющенко Г.А./

# МЕНЮ

12 января 2023 г.

7-11 лет

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда            | Выход    | Цена, руб.    | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|-------------------------------|----------|---------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                  |               |                               |          |               | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |                               |          |               |                   |             |              |                               |
| 2020             | 54-4г         | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ    | 150      | 13,35         | 8,2               | 7,5         | 35,6         | 235                           |
| 2020             | 54-13р        | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ                | 80       | 22,56         | 22                | 14,8        | 6,4          | 237                           |
| 2020             | 54-7з         | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 80       | 11,51         | 1,9               | 8,1         | 7,6          | 111                           |
| 1980             | 001           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                | 40       | 3,60          | 4,1               | 0,3         | 26,1         | 122                           |
|                  |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                   | 30       | 2,55          | 1,9               | 0,3         | 11,6         | 55                            |
| 2008             |               | ЯБЛОКО                        | 200      | 38,85         | 0,7               | 0,7         | 17,2         | 83                            |
| 1980             | 933           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ   | 200      | 7,97          | 0,1               |             | 16,3         | 64                            |
| <b>Итого</b>     |               |                               |          | <b>100,39</b> | <b>38,9</b>       | <b>31,7</b> | <b>120,8</b> | <b>907</b>                    |
| <b>Завтрак 2</b> |               |                               |          |               |                   |             |              |                               |
| 2004             | 340           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЁННЫЙ | 150      | 0,00          | 13,7              | 19,7        | 5            | 260                           |
| 1980             |               | ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ В НАРЕЗКЕ    | 80       | 0,00          |                   |             |              |                               |
| 2008             | 14            | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                | 20       | 0,00          | 4,6               | 5,9         |              | 73                            |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                | 40       | 0,00          |                   |             |              |                               |
|                  |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                   | 30       | 0,00          | 1,9               | 0,3         | 11,6         | 55                            |
| 2004             | 686           | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ       | 185/15/7 | 0,00          | 0,1               |             | 7,1          | 29                            |
| <b>Итого</b>     |               |                               |          | <b>0,00</b>   | <b>20,3</b>       | <b>25,9</b> | <b>23,7</b>  | <b>417</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |                               |          | <b>100,39</b> | <b>59,2</b>       | <b>57,6</b> | <b>144,5</b> | <b>1324</b>                   |

Зав. производством



Исматулаева Е.А.