

Утверждаю

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

МЕНЮ

19 января 2022 г.

12-18 лет ТЖС

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	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	33,87	8,1	8,2	6,4	128
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	32,60	1,2	20,1	3,9	201
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
Итого				85,43	10,7	28,6	33,1	428
Всего				85,43	10,7	28,6	33,1	428

Повар



Исмагулаева В.В.

Утверждаю

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

МЕНЮ

19 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	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	45,01	17,4	9,8	20,7	234
2008	430	ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	185/15/3	3,14	0,3		15,4	64
Итого				48,15	17,7	9,8	36,1	298
Обед								
2020	54-6с	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ(говядина)	250	37,36	9,3	9,6	13,6	172
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	34,96	8,1	8,2	6,4	128
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	24,52	0,9	20,1	2,9	196
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
Итого				113,79	19,7	38,2	45,7	595
Всего				161,94	37,4	48	81,8	893

Повар Исмагулаева В.В.

Утверждаю

директор

МКОУ СОШ с. Гастелло

/Илющенко Г.А./

МЕНЮ

19 января 2022 г.

7-11 лет ТЖС

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	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	33,40	8,1	8,2	6,4	128
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	27,78	1	16,1	3,3	162
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,50				
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	1,2	0,2	7,7	37
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (смородина)	200	12,76	0,2	0,1	15,1	62
Итого				80,14	10,5	24,6	32,5	389
Завтрак 2								
1980	323	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	0,00	3,5	8,5	26,6	191
1980	712	МЯСО ПТИЦЫ ЖАРЕННОЕ	75/5	0,00	19,2	27,2	0,1	306
2020	54	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	0,00	0,8	0,1	2,4	13
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	24,7	36	50,5	601
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ(курица)	250	0,00	7	11,5	12,8	176
2008	158	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	150	0,00	9,2	6,5	13,7	152
2008	273	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	100	0,00	13,2	23,3	6,5	278
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80	0,00	0,6	16,1	2,3	156
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00				
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,2	0,2	7,7	37
1980	927	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД(клубника)	200	0,00	0,2	1	14,7	69
Итого				0,00	31,4	58,6	57,7	868
Всего				80,14	66,6	119,2	140,7	1858

Повар

Исматулаева В.В.

Утверждаю

директор

МКОУ СОШ с. Гастелло

/Илющенко Г.А./

МЕНЮ

19 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	
Завтрак								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	47,31	17,3	8,1	20,6	219
2008	430	ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	185/15/3	5,73	0,3		15,4	64
Итого				53,04	17,6	8,1	36	283
Обед								
2020	54-6с	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ(говядина)	200	35,53	7,6	7,2	10,8	133
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	27,83	6,7	4,6	5,2	86
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	15,83	0,5	12,1	1,7	117
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,70				
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	1,2	0,2	7,7	37
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (смородина)	200	12,77	0,2	0,1	15,1	62
Итого				96,36	16,2	24,2	40,5	435
Всего				149,40	33,8	32,3	76,5	718

Повар



Исматулаева В.В.