

Утверждаю

директор

МКОУ СОШ с. Гастелло

Илющенко Г.А./

# МЕНЮ

24 января 2022 г.

12-18 лет ТЖС

| 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 |                                          |
| Завтрак                       |                     |                                              |       |               |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 210                 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С<br>СЫРОМ                 | 200   | 19,50         | 10,7              | 10,3    | 38,1             | 282                                      |
| 2020                          | 54-10м              | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ<br>(свинина)         | 200   | 65,86         | 17,7              | 40,6    | 13,9             | 472                                      |
|                               |                     | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ                              | 100   | 15,00         | 1,9               | 0,1     | 3,8              | 23                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 50    | 4,50          |                   |         |                  |                                          |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 20    | 1,70          | 1,2               | 0,2     | 7,7              | 37                                       |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                             | 10    | 8,00          | 0,1               | 8,3     | 0,1              | 75                                       |
| 1980                          | 1047                | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА               | 200   | 8,11          | 0,7               | 0,3     | 22,5             | 105                                      |
| Итого                         |                     |                                              |       | 122,67        | 32,3              | 59,8    | 86,1             | 994                                      |
| Обед                          |                     |                                              |       |               |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 84                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ(курица) | 250   | 0,00          | 6,3               | 9,4     | 7                | 133                                      |
| 2008                          | 181                 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                     | 200   | 0,00          | 4,8               | 7,8     | 48,1             | 275                                      |
| 2008                          | 308                 | ПТИЦА, ТУШЕНАЯ                               | 100   | 0,00          | 16,7              | 21,3    | 4,3              | 265                                      |
| 1980                          | 56                  | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С<br>ЛУКОМ         | 100   | 0,00          | 0,2               | 5       | 1                | 50                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 50    | 0,00          |                   |         |                  |                                          |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 20    | 0,00          | 1,2               | 0,2     | 7,7              | 37                                       |
| 1980                          | 933                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ               | 200   | 0,00          | 0,1               |         | 16,3             | 64                                       |
| Итого                         |                     |                                              |       | 0,00          | 29,3              | 43,7    | 84,4             | 824                                      |
| Всего                         |                     |                                              |       | 122,67        | 61,6              | 103,5   | 170,5            | 1818                                     |

Зав.производством

*Е.А. Исмагулаева*

Исмагулаева Е.А.

Утверждаю



# МЕНЮ

24 января 2022 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 |                                          |
| Завтрак                       |                     |                                              |        |               |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 184                 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ВЯЗКАЯ            | 200    | 20,53         | 8,3               | 12,8    | 33,5             | 275                                      |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 20     | 1,80          |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 14                  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                               | 30     | 16,29         | 7                 | 8,9     |                  | 109                                      |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                | 185/15 | 2,16          | 0,2               |         | 18,6             | 74                                       |
| Итого                         |                     |                                              |        | 40,78         | 15,5              | 21,7    | 52,1             | 458                                      |
| Обед                          |                     |                                              |        |               |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 84                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ(курица) | 250    | 18,93         | 6,3               | 9,4     | 7                | 133                                      |
| 2008                          | 181                 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                     | 200    | 13,43         | 4,8               | 7,8     | 48,1             | 275                                      |
| 2008                          | 259                 | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ                            | 100    | 66,57         | 16,6              | 17,4    | 4,4              | 232                                      |
| 1980                          | 56                  | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С<br>ЛУКОМ         | 100    | 12,45         | 0,2               | 5       | 1                | 50                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 50     | 4,50          |                   |         |                  |                                          |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 20     | 1,70          | 1,2               | 0,2     | 7,7              | 37                                       |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ               | 200    | 4,64          | 0,1               |         | 16,3             | 64                                       |
| Итого                         |                     |                                              |        | 122,22        | 29,2              | 39,8    | 84,5             | 791                                      |
| Всего                         |                     |                                              |        | 163,00        | 44,7              | 61,5    | 136,6            | 1249                                     |

Зав.производством

*Исмагулова Е.А.*

Исмагулова Е.А.

Утверждаю



# МЕНЮ

24 января 2022 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 |                                          |
| Завтрак                       |                     |                                              |        |               |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 184                 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ВЯЗКАЯ            | 200    | 20,53         | 8,3               | 12,8    | 33,5             | 275                                      |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 20     | 1,80          |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 14                  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                               | 30     | 16,29         | 7                 | 8,9     |                  | 109                                      |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                | 185/15 | 2,16          | 0,2               |         | 18,6             | 74                                       |
| Итого                         |                     |                                              |        | 40,78         | 15,5              | 21,7    | 52,1             | 458                                      |
| Обед                          |                     |                                              |        |               |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 84                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ(курица) | 250    | 18,93         | 6,3               | 9,4     | 7                | 133                                      |
| 2008                          | 181                 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                     | 200    | 13,43         | 4,8               | 7,8     | 48,1             | 275                                      |
| 2008                          | 259                 | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ                            | 100    | 66,57         | 16,6              | 17,4    | 4,4              | 232                                      |
| 1980                          | 56                  | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С<br>ЛУКОМ         | 100    | 12,45         | 0,2               | 5       | 1                | 50                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 50     | 4,50          |                   |         |                  |                                          |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 20     | 1,70          | 1,2               | 0,2     | 7,7              | 37                                       |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ               | 200    | 4,64          | 0,1               |         | 16,3             | 64                                       |
| Итого                         |                     |                                              |        | 122,22        | 29,2              | 39,8    | 84,5             | 791                                      |
| Всего                         |                     |                                              |        | 163,00        | 44,7              | 61,5    | 136,6            | 1249                                     |

Зав.производством

Исмагулаева Е.А.

Утверждаю

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

# МЕНЮ

24 января 2022 г.

7-11 лет ТЖС

| 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 |                                          |
| Завтрак                       |                     |                                              |       |               |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 210                 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С<br>СЫРОМ                 | 180   | 17,27         | 9,6               | 9,4     | 34,3             | 253                                      |
| 2020                          | 54-10м              | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ<br>(свинина)         | 200   | 65,81         | 17,7              | 40,6    | 13,9             | 472                                      |
|                               |                     | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ                              | 100   | 15,00         | 1,9               | 0,1     | 3,8              | 23                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 50    | 4,50          |                   |         |                  |                                          |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 20    | 1,70          | 1,2               | 0,2     | 7,7              | 37                                       |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                             | 10    | 8,00          | 0,1               | 8,3     | 0,1              | 75                                       |
| 1980                          | 1047                | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА               | 200   | 8,09          | 0,7               | 0,3     | 22,5             | 105                                      |
| Итого                         |                     |                                              |       | 120,37        | 31,2              | 58,9    | 82,3             | 965                                      |
| Завтрак 2                     |                     |                                              |       |               |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                            | 180   | 0,00          | 3,7               | 7,7     | 23,3             | 172                                      |
| 2008                          | 315                 | БИТОЧКИ ИЗ КУРИЦЫ                            | 80    | 0,00          | 11,2              | 27,2    | 6,2              | 302                                      |
| 2008                          |                     | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ          | 100   | 0,00          | 1,9               | 8,9     | 7,7              | 119                                      |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 50    | 0,00          |                   |         |                  |                                          |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 20    | 0,00          | 1,2               | 0,2     | 7,7              | 37                                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                 | 200   | 0,00          | 1                 | 0,2     | 20,2             | 92                                       |
| Итого                         |                     |                                              |       | 0,00          | 19                | 44,2    | 65,1             | 722                                      |
| Обед                          |                     |                                              |       |               |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 84                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ(курица) | 250   | 0,00          | 6,3               | 9,4     | 7                | 133                                      |
| 2008                          | 181                 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                     | 180   | 0,00          | 4,3               | 7       | 43,3             | 248                                      |
| 2008                          | 308                 | ПТИЦА, ТУШЕНАЯ                               | 100   | 0,00          | 16,7              | 21,3    | 4,3              | 265                                      |
| 1980                          | 56                  | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С<br>ЛУКОМ         | 100   | 0,00          | 0,2               | 5       | 1                | 50                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 50    | 0,00          |                   |         |                  |                                          |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 20    | 0,00          | 1,2               | 0,2     | 7,7              | 37                                       |
| 1980                          | 933                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ               | 200   | 0,00          | 0,1               |         | 16,3             | 64                                       |
| Итого                         |                     |                                              |       | 0,00          | 28,8              | 42,9    | 79,6             | 797                                      |
| Всего                         |                     |                                              |       | 120,37        | 79                | 146     | 227              | 2484                                     |

Зав.производством

*Исмагулаева Е.А.*

Исмагулаева Е.А.