

Утверждаю

И.О.директора
МОУ Ивановская СОШ
/Божков Ф.Н./

МЕНЮ

1 апреля 2024 г.

ЗАВТРАК начальной школы

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	219	Омлет с зеленым горошком	170/30	51,73	18,7	23,5	12,5	336
2010	96	Чай с сахаром и лимоном	200/12/7	3,43	0,2		12,1	50
2008	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,63	2,1	0,8	15,4	79
2011	2	Бутерброд с джемом	30/30	15,53	2,2	0,8	36,1	159
2008		Фрукт по сезону	100	13,63	0,4	0,4	9,8	47
Итого				86,95	23,6	25,5	85,9	671
Всего				86,95	23,6	25,5	85,9	671

Шеф-повар Микулина И.А.

Утверждаю

И.О. директора
МОУ Ивановская СОШ
/Божков Ф.Н./



МЕНЮ

1 апреля 2024 г.

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак 12-18 лет								
2011	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	170/30	51,62	18,7	23,4	12,4	335
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/12/7	3,44	0,2		12,1	50
2008	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,63	2,3	0,9	15,4	79
2011	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/30	15,53	2,4	0,9	36,1	159
2008		ФРУКТ ПО СЕЗОНУ	100	13,63	0,4	0,4	9,8	47
Итого				86,85	24	25,6	85,8	670
Обед 12-18 лет								
2010	7	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	13,08	2,1	7	9,6	114
2010	74	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,09	6,7	7	30,5	212
2010	55	Гуляш	50/75	44,48	11,2	13,6	5,1	186
2011	377	Чай с лимоном	200/14/7	3,97	0,2		14,1	58
2008		Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,25	4,3	1,3	27,3	138
Итого				76,88	24,5	28,9	86,6	708
Обед 7-11 лет								
2010	7	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	13,13	2,1	6,8	9,7	111
2010	74	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,56	6,8	6,6	30,7	209
2010	55	Гуляш	50/75	44,44	11,1	13,9	4,6	187
2011	377	Чай с лимоном	200/14/7	3,93	0,2		14,1	58
2008		Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,25	4,3	1,3	27,3	138
Итого				76,30	24,5	28,6	86,4	703

Шеф-повар Микулина И.А.