



Утверждаю

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

# МЕНЮ

12 апреля 2024 г.

## ЗАВТРАК начальной школы

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2010	24	Картофель тушеный	195	12,61	0,7	7	30,8	215
2010	49	Рыба (филе) запеченная	100	36,90	14	6,2	4,1	132
2010	96	Чай с сахаром	200/12	2,88	0,2		12	49
2008		Хлеб пшеничный	30	2,63	2,1	0,8	15,4	79
2008		Выпечное изделие в промышленной упаковке	70	20,60	5,3	3,7	37,6	206
<b>Итого</b>				<b>75,62</b>	<b>22,3</b>	<b>17,7</b>	<b>99,9</b>	<b>681</b>
<b>Всего</b>				<b>75,62</b>	<b>22,3</b>	<b>17,7</b>	<b>99,9</b>	<b>681</b>

Шеф-повар И.А. Микулина И.А.

Утверждаю



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

## МЕНЮ

12 апреля 2024 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак 12-18 лет</b>								
2010	24	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	200	15,37	4,2	14,9	31,7	278
2010	49	РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ	100	42,85	16,2	6,8	4,1	143
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	2,63	0,2		12	49
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,63	2,3	0,9	15,4	79
2008		ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	70	20,60	5,3	3,7	37,6	206
<b>Итого</b>				<b>84,09</b>	<b>28,2</b>	<b>26,3</b>	<b>100,8</b>	<b>755</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>								
2011	102	Суп картофельный с бобовыми	250	10,16	8,2	5,6	25,1	183
2010	73	Рис отварной	180	9,72	3,4	7	35,5	218
2011	227	Рыба припущенная	100	35,02	18	13,8	0,4	197
2011	388	Напиток из плодов шиповника с витамином С	200	8,43	0,3	0,1	14,9	63
2008		Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,25	4,3	1,3	27,3	138
<b>Итого</b>				<b>67,59</b>	<b>34,2</b>	<b>27,8</b>	<b>103,2</b>	<b>799</b>
<b>Обед 7-11 лет</b>								
2011	102	Суп картофельный с бобовыми	250	10,16	8,2	5,6	25,1	183
2010	73	Рис отварной	180	9,62	3,4	6,3	35,5	212
2011	227	Рыба припущенная	100	34,93	17,9	13,4	0,4	194
2011	388	Напиток из плодов шиповника с витамином С	200	8,45	0,3	0,1	15,1	64
2008		Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,25	4,3	1,3	27,3	138
<b>Итого</b>				<b>67,41</b>	<b>34,1</b>	<b>26,7</b>	<b>103,4</b>	<b>791</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_ *И.А.*

Микулина И.А.