

Утверждаю

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

МЕНЮ
27 марта 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								
2010	74	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,75	6,1	7,2	27,6	205
2010	48	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	100/100	47,32	14,9	9,6	10,9	199
2008		Хлеб ржаной	30	1,62	2	0,4	11,9	59
2010	96	Чай с сахаром и лимоном	200/12/7	3,43	0,2		12,1	51
2008		Выпечное изделие в промышленной упаковке	70	20,60	5,1	3,6	36,5	200
Итого				78,72	28,3	20,8	99	714
Всего				78,72	28,3	20,8	99	714

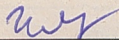
Шеф-повар Микулина И.А.

Утверждаю

И.О. директора
МОУ Ивановская СОШ
/Божков Ф.Н./**МЕНЮ**
27 марта 2024 г.

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 12-18 лет								
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,72	6,1	7,6	27,7	204
2010	48	РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЁНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/100	47,28	14,9	10,5	10,9	199
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,62	2	0,4	11,9	59
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/12/7	3,43	0,2		12,1	50
2008		ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	70	20,60	5,1	3,6	36,5	200
Итого				78,65	28,3	22,1	99,1	712
Обед 12-18 лет								
2018	13	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,50	3,1	5	22,6	148
2010	69	Рагу из овощей	180	11,59	3,7	7,1	21,8	168
2010	53	Тефтели рыбные	100	34,21	18,1	13,1	13,1	242
2011	375	Компот из свежих ягод с витамином С	200	11,86	0,3		23,5	94
2008		Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,25	4,3	1,3	27,3	138
Итого				72,42	29,5	26,5	108,3	790
Обед 7-11 лет								
2018	13	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,82	3,1	5,4	22,8	152
2010	69	Рагу из овощей	180	11,64	3,7	7,2	22,3	171
2010	53	Тефтели рыбные	100	34,34	18,3	13,4	13,4	246
2011	375	Компот из свежих ягод с витамином С	200	11,86	0,3		23,5	94
2008		Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,25	4,3	1,3	27,3	138
Итого				72,92	29,7	27,3	109,3	801

Шеф-повар



Микулина И.А.