

Утверждаю

Директор

МОУ Ивановская СОШ

/Божков Ф.Н./

# МЕНЮ

20 октября 2025 г.

| 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 начальной школы 9:20  |                     |                          |          |               |                   |         |                  |                                         |
| 2011                          | 219                 | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 170/30   | 51,06         | 20,20             | 24,03   | 12,38            | 346,78                                  |
| 2010                          | 96                  | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ  | 200/12/7 | 4,88          | 0,23              | 0,00    | 12,07            | 49,92                                   |
| 2011                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ       | 30/30    | 10,64         | 2,21              | 0,84    | 36,17            | 158,88                                  |
| 2008                          |                     | ФРУКТ ПО СЕЗОНУ          | 100      | 19,35         | 0,40              | 0,40    | 9,82             | 47,09                                   |
| Итого                         |                     |                          |          | 85,93         | 23,04             | 25,27   | 70,44            | 602,67                                  |
| ЗАВТРАК начальной школы 11:00 |                     |                          |          |               |                   |         |                  |                                         |
| 2011                          | 219                 | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 170/30   | 50,96         | 20,09             | 23,99   | 12,41            | 346,07                                  |
| 2010                          | 96                  | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ  | 200/12/7 | 4,95          | 0,23              | 0,00    | 12,30            | 50,83                                   |
| 2011                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ       | 30/30    | 10,64         | 2,21              | 0,84    | 36,17            | 158,88                                  |
| 2008                          |                     | ФРУКТ ПО СЕЗОНУ          | 100      | 19,31         | 0,40              | 0,40    | 9,79             | 46,97                                   |
| Итого                         |                     |                          |          | 85,85         | 22,93             | 25,23   | 70,67            | 602,75                                  |

Шеф-повар

*И.А. Микулина*

Микулина И.А.



Утверждаю

Директор  
МОУ Ивановская СОШ  
Божков Ф.Н./

# МЕНЮ

20 октября 2025 г.

| 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 9:00                  |                     |                                        |          |               |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 219                 | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ               | 170/30   | 50,27         | 20,51             | 24,86   | 12,94            | 357,72                                   |
| 2010                          | 96                  | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                | 200/12/7 | 4,62          | 0,23              | 0,00    | 12,36            | 51,04                                    |
| 2011                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                     | 30/30    | 9,38          | 2,35              | 0,87    | 36,17            | 158,88                                   |
| 2008                          |                     | ФРУКТ ПО СЕЗОНУ                        | 100      | 19,27         | 0,40              | 0,40    | 9,77             | 46,87                                    |
| Итого                         |                     |                                        |          | 83,53         | 23,49             | 26,13   | 71,24            | 614,51                                   |
| Завтрак 11:00                 |                     |                                        |          |               |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 219                 | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ               | 170/30   | 49,31         | 20,37             | 24,22   | 12,44            | 349,44                                   |
| 2010                          | 96                  | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                | 200/12/7 | 4,73          | 0,23              | 0,00    | 12,30            | 50,83                                    |
| 2011                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                     | 30/30    | 9,38          | 2,35              | 0,87    | 36,17            | 158,88                                   |
| 2008                          |                     | ФРУКТ ПО СЕЗОНУ                        | 100      | 29,70         | 0,80              | 0,20    | 7,49             | 37,96                                    |
| Итого                         |                     |                                        |          | 93,11         | 23,75             | 25,29   | 68,40            | 597,11                                   |
| Обед 12:45                    |                     |                                        |          |               |                   |         |                  |                                          |
| 2010                          | 7                   | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО<br>СМЕТАНОЙ    | 250/10   | 10,54         | 1,84              | 7,05    | 8,27             | 104,83                                   |
| 2010                          | 74                  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ          | 180      | 12,55         | 6,75              | 6,72    | 30,51            | 209,22                                   |
| 2010                          | 55                  | ГУЛЯШ                                  | 50/75    | 53,95         | 9,80              | 12,14   | 4,43             | 166,27                                   |
| 2011                          | 375                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД С<br>ВИТАМИНОМ С | 200      | 8,55          | 0,26              | 0,00    | 23,43            | 93,71                                    |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 30       | 2,03          | 1,98              | 0,36    | 11,88            | 59,40                                    |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 30       | 3,29          | 2,25              | 0,87    | 15,42            | 78,60                                    |
| Итого                         |                     |                                        |          | 90,91         | 22,88             | 27,14   | 93,94            | 712,03                                   |

Шеф-повар Микулина И.А.