

**МЕНЮ**

3 марта 2023 г.

**1-4 класс**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,5	5,8	36,1	206
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	90	1,4	5,4	10,1	92
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3,5	1,3	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	13,7	64
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	11,6	55
2011	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,6	2,4	3,5	37
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200/20/30			18,2	72
<b>Итого</b>				<b>10,1</b>	<b>17,6</b>	<b>94,5</b>	<b>562</b>
<b>II Завтрак</b>							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	200	33,2	13,1	24,5	340
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	13,7	64
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,8		34
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	185/0/14	0,3		13,1	53
<b>Итого</b>				<b>38</b>	<b>16,1</b>	<b>51,3</b>	<b>491</b>
<b>Обед</b>							
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200/5	1,8	4,8	12,4	98
2011	265	ПЛОВ	240	4,5	8	40,3	247
		ТОМАТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	0,7		2,1	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	13,7	64
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	11,6	55
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	185/0/14	0,3		13,1	53
<b>Итого</b>				<b>11,4</b>	<b>13,3</b>	<b>93,2</b>	<b>517</b>
<b>Всего</b>				<b>59,5</b>	<b>47</b>	<b>239</b>	<b>1570</b>

Согласовано

директор  
МБОУ СОШ с. Леонидово  
\_\_\_\_\_/Харина О.Е./

## МЕНЮ

3 марта 2023 г.

5-11 кл

Категории питающихся: завтрак ( 1 родитель, дети из семьи  
многодет.,КМНС,ОВЗ, родительская плата)  
обед ( ОВЗ, родительская плата)

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>								
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	180	13,78	4,3	6,9	43,4	247
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	100	33,13	1,6	6	11,1	103
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,75	2,2	0,2	13,7	64
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,75	1,9	0,3	11,6	55
2011	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	4,96	0,7	2,4	3,8	38
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200/20/30	14,79			25,4	100
2011	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	22,28	4,8	9,1	7,9	129
<b>Итого</b>				<b>94,44</b>	<b>15,5</b>	<b>24,9</b>	<b>116,9</b>	<b>736</b>
<b>Обед</b>								
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/0/5	21,44	2,1	5,9	15,3	119
2011	265	ПЛОВ	280	69,40	5,2	9,3	46,9	287
		ТОМАТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	100	18,79	1		3,5	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,75	2,2	0,2	13,7	64
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,75	1,9	0,3	11,6	55
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	185/0/14	3,78	0,3		13,1	53
<b>Итого</b>				<b>118,91</b>	<b>12,7</b>	<b>15,7</b>	<b>104,1</b>	<b>578</b>
<b>Всего</b>				<b>213,35</b>	<b>65,9</b>	<b>56,9</b>	<b>272,2</b>	<b>1806</b>