

Согласовано

директор

МБОУ СОШ с. Леонидово

/Харина О.Е./

МЕНЮ

29 ноября 2021 г.

ОВЗ 5-11 КЛАСС

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	265	ПЛОВ	180	37,63	3,7	6	31,1	190
2011	21	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	13,36	0,2	4,7	1,2	46
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	2,2	0,2	13,7	64
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,15	1,9	0,3	11,6	55
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	1,96	0,3		9,6	39
Итого				57,30	8,3	11,2	67,2	394
II Завтрак								
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	0,00	3,2	3,9	19,1	122
2011	245	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	0,00	14,8	13,6	1,8	180
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185	0,00	0,2		7,2	29
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	0,00	1,4	4,8	8,7	82
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,2	0,2	13,7	64
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	1,9	0,3	11,6	55
2008		ЯБЛОКО	100	0,00	0,4	0,4	9,8	47
Итого				0,00	24,1	23,2	71,9	579
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	17,88	2,2	4,8	11,1	96
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	51,09	4,1	4,6	30,1	175
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	15,47			18,2	72
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	2,2	0,2	13,7	64
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,15	1,9	0,3	11,6	55
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	8,11	1,4	4,8	8,7	82
Итого				96,90	11,8	14,7	93,4	544
Всего				154,28	44,2	49,1	232,5	1517



директор

МБОУ СОШ с. Леонидово

Харина О.Е./

МЕНЮ

29 ноября 2021 г.

5-11 кл

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	265	ПЛОВ	180	37,63	3,7	6	31,1	190
2011	21	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	13,36	0,2	4,7	1,2	46
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	2,2	0,2	13,7	64
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,15	1,9	0,3	11,6	55
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	1,96	0,3		9,6	39
2008		БАНАН	100	29,41	1,8	0,6	25,2	115
Итого				86,71	10,1	11,8	92,4	509
II Завтрак								
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	0,00	3,2	3,9	19,1	122
2011	245	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	0,00	14,8	13,6	1,8	180
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185	0,00	0,2		7,2	29
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	0,00	1,4	4,8	8,7	82
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,2	0,2	13,7	64
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	1,9	0,3	11,6	55
2008		ЯБЛОКО	100	0,00	0,4	0,4	9,8	47
Итого				0,00	24,1	23,2	71,9	579
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	0,00	1,8	5,8	7,5	88
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	0,00	2,5	4,2	18	118
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,00			18,2	72
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,2	0,2	13,7	64
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	1,9	0,3	11,6	55
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	0,00	1,4	4,8	8,7	82
Итого				0,00	9,8	15,3	77,7	479
Всего				86,71	44	50,3	242	1567

Согласовано

директор

МБОУ СОШ с. Леонидово

/Харина О.Е./

МЕНЮ

29 ноября 2021 г.

1-4 класс

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	265	ПЛОВ	150	31,35	3,1	5	26	158
2011	21	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	8,01	0,1	2,8	0,7	28
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	2,2	0,2	13,7	64
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,15	1,9	0,3	11,6	55
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	1,96	0,3		9,6	39
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	20,51	0,8	5,7	2,2	61
2008		БАНАН	150	40,03	2,4	0,8	34,3	157
Итого				106,21	10,8	14,8	98,1	562
II Завтрак								
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	0,00	2,8	3,3	15,9	102
2011	245	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	0,00	13,2	12,2	1,5	162
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185	0,00	0,2		7,2	29
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,00	1	2,8	5,2	49
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,2	0,2	13,7	64
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	1,9	0,3	11,6	55
2008		ЯБЛОКО	100	0,00	0,4	0,4	9,8	47
Итого				0,00	21,7	19,2	64,9	508
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200/5	0,00	1,4	4,8	6,2	72
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	0,00	2,1	3,6	15	99
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,00			18,2	72
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,2	0,2	13,7	64
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	1,9	0,3	11,6	55
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,00	1	2,8	5,2	49
Итого				0,00	8,6	11,7	69,9	411
Всего				106,21	41,1	45,7	232,9	1481