

Согласовано



Директор

МАОУ "СОШ С. Раздольное"

/Вепрева Светлана Михайловна/

МЕНЮ

21 января 2022 г.

ОВЗ 5-11 класс

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,3	103
2011	211	ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	13,7	26,4	3	305
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008		БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2		15	62
		ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				17,5	45,5	44,9	663
Обед							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14
2011	118.2	СУП С КЛЕЦКАМИ	250	4,9	6,1	22,1	164
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	4,9	6,1	51,3	278
		РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ПОМИДОРАМИ	100	14,1	7,6	4,8	144
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0,1	20,5	84
Итого				28,3	20,5	123,1	790
Всего				45,8	66	168	1453

повар

Ларионова Екатерина Владимировна

Согласовано



Директор
МАОУ "СОШ С. Раздольное"
Вепрева Светлана Михайловна/

МЕНЮ

21 января 2022 г.

1-4 класс

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6,1	1,4	62
2011	211	ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	13,3	22,6	2,4	268
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008		БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2		15	62
		ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				16,8	37,7	43,4	585
Всего				16,8	37,7	43,4	585

повар

Ларионова Екатерина Владимировна



Согласовано

Директор
МАОУ "СОШ С. Раздольное"
/Вепрева Светлана Михайловна/

МЕНЮ

21 января 2022 г.

ОВЗ 1-4 класс

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6,1	1,4	62
2011	211	ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	13,3	22,6	2,4	268
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008		БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2		15	62
		ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				16,8	37,7	43,4	585
Обед							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6
2011	118.2	СУП С КЛЕЦКАМИ	200	3,9	4,9	17,5	130
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,4	5,5	46,2	251
		РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ПОМИДОРАМИ	80	11,4	6,1	3,9	116
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0,1	20,5	84
Итого				23,6	17,1	111	693
Всего				40,4	54,8	154,4	1278

повар

Ларионова Екатерина Владимировна

Согласовано



Директор

МАОУ "СОШ С. Раздольное"

/Вепрева Светлана Михайловна/

МЕНЮ

21 января 2022 г.

5-11 класс

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,3	103
2011	211	ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	13,7	26,4	3	305
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008		БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2		15	62
		ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				17,5	45,5	44,9	663
Всего				17,5	45,5	44,9	663

повар

Ларионова Екатерина Владимировна