

Согласовано



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

**МЕНЮ**  
20 мая 2022 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>   |               |                    |        |                   |             |             |                               |
| 2008             |               | ПОМИДОР СВЕЖИЙ     | 40     | 0,4               | 0,1         | 1,5         | 10                            |
| 2011             | 211           | ОМЛЕТ С СЫРОМ      | 150    | 13,3              | 26,6        | 2,4         | 304                           |
| 2008             | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40     | 2,5               | 8,6         | 14,8        | 146                           |
| 2008             | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ      | 185/15 | 0,2               | 0,1         | 15          | 60                            |
|                  |               | ФРУКТ              | 100    | 0,4               | 0,4         | 9,8         | 47                            |
| <b>Итого</b>     |               |                    |        | <b>16,8</b>       | <b>35,8</b> | <b>43,5</b> | <b>567</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |                    |        | <b>16,8</b>       | <b>35,8</b> | <b>43,5</b> | <b>567</b>                    |

повар Ларионова Ларионова Екатерина Владимировна

Согласовано



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

**МЕНЮ**  
20 мая 2022 г.

**5-11 класс**

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход  | Химический состав |             |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|--------------------|--------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
|                  |               |                    |        | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |                    |        |                   |             |             |                               |
| 2008             |               | ПОМИДОР СВЕЖИЙ     | 100    | 1,1               | 0,2         | 3,8         | 24                            |
| 2011             | 211           | ОМЛЕТ С СЫРОМ      | 200    | 18,6              | 36,3        | 3,3         | 415                           |
| 2008             | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40     | 2,5               | 8,6         | 14,8        | 146                           |
| 2008             | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ      | 185/15 | 0,2               | 0,1         | 15          | 60                            |
|                  |               | ФРУКТ              | 100    | 0,4               | 0,4         | 9,8         | 47                            |
| <b>Итого</b>     |               |                    |        | <b>22,8</b>       | <b>45,6</b> | <b>46,7</b> | <b>692</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |                    |        | <b>22,8</b>       | <b>45,6</b> | <b>46,7</b> | <b>692</b>                    |

повар Ларионова Ларионова Екатерина Владимировна

Согласовано



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

**МЕНЮ**  
 20 мая 2022 г.

**ОВЗ 1-4 класс**

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда          | Выход  | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|-----------------------------|--------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                  |               |                             |        | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |                             |        |                   |             |              |                               |
| 2008             |               | ПОМИДОР СВЕЖИЙ              | 40     | 0,4               | 0,1         | 1,5          | 10                            |
| 2011             | 211           | ОМЛЕТ С СЫРОМ               | 150    | 13,3              | 26,6        | 2,4          | 304                           |
| 2008             | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ          | 40     | 2,5               | 8,6         | 14,8         | 146                           |
| 2008             | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ               | 185/15 | 0,2               | 0,1         | 15           | 60                            |
|                  |               | ФРУКТ                       | 100    | 0,4               | 0,4         | 9,8          | 47                            |
| <b>Итого</b>     |               |                             |        | <b>16,8</b>       | <b>35,8</b> | <b>43,5</b>  | <b>567</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |                             |        |                   |             |              |                               |
| 2008             |               | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ               | 40     | 0,3               |             | 1            | 6                             |
| 2011             | 118.2         | СУП С КЛЕЦКАМИ              | 200    | 4                 | 5           | 17,5         | 131                           |
| 2008             | 326           | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ             | 180    | 4,4               | 5,5         | 46,2         | 251                           |
| 2012             | 254           | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОМИДОРОМ   | 80     | 9,1               | 6,2         | 4,2          | 110                           |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 30     | 2                 | 0,4         | 11,9         | 59                            |
|                  |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 20     | 1,5               | 0,1         | 10           | 47                            |
| 2011             | 349           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200    |                   |             | 19,4         | 77                            |
| <b>Итого</b>     |               |                             |        | <b>21,3</b>       | <b>17,2</b> | <b>110,2</b> | <b>681</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |                             |        | <b>38,1</b>       | <b>53</b>   | <b>153,7</b> | <b>1248</b>                   |

повар *Ларионова*

Ларионова Екатерина Владимировна



Согласовано

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

**МЕНЮ**  
20 мая 2022 г.

**ОВЗ 5-11 класс**

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда          | Выход  | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|-----------------------------|--------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                  |               |                             |        | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |                             |        |                   |             |              |                               |
| 2008             |               | ПОМИДОР СВЕЖИЙ              | 100    | 1,1               | 0,2         | 3,8          | 24                            |
| 2011             | 211           | ОМЛЕТ С СЫРОМ               | 200    | 18,6              | 36,3        | 3,3          | 415                           |
| 2008             | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ          | 40     | 2,5               | 8,6         | 14,8         | 146                           |
| 2008             | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ               | 185/15 | 0,2               | 0,1         | 15           | 60                            |
|                  |               | ФРУКТ                       | 100    | 0,4               | 0,4         | 9,8          | 47                            |
| <b>Итого</b>     |               |                             |        | <b>22,8</b>       | <b>45,6</b> | <b>46,7</b>  | <b>692</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |                             |        |                   |             |              |                               |
| 2008             |               | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ               | 60     | 0,5               | 0,1         | 1,5          | 8                             |
| 2011             | 118.2         | СУП С КЛЕЦКАМИ              | 250    | 4,9               | 6,1         | 22,1         | 163                           |
| 2008             | 326           | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ             | 200    | 4,9               | 6,1         | 51,3         | 278                           |
| 2012             | 254           | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОМИДОРОМ   | 100    | 11,2              | 7,9         | 5,3          | 137                           |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 30     | 2                 | 0,4         | 11,9         | 59                            |
|                  |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 20     | 1,5               | 0,1         | 10           | 47                            |
| 2011             | 349           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200    |                   |             | 19,4         | 77                            |
| <b>Итого</b>     |               |                             |        | <b>25</b>         | <b>20,7</b> | <b>121,5</b> | <b>769</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |                             |        | <b>47,8</b>       | <b>66,3</b> | <b>168,2</b> | <b>1461</b>                   |

повар

*Ларионова*

Ларионова Екатерина Владимировна

Согласовано



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

**МЕНЮ**  
20 мая 2022 г.

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда          | Выход  | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|-----------------------------|--------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                  |               |                             |        | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |                             |        |                   |             |              |                               |
| 2008             |               | ПОМИДОР СВЕЖИЙ              | 100    | 1,1               | 0,2         | 3,8          | 24                            |
| 2011             | 211           | ОМЛЕТ С СЫРОМ               | 200    | 18,6              | 36,3        | 3,3          | 415                           |
| 2008             | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ          | 40     | 2,5               | 8,6         | 14,8         | 146                           |
| 2008             | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ               | 185/15 | 0,2               | 0,1         | 15           | 60                            |
|                  |               | ФРУКТ                       | 100    | 0,4               | 0,4         | 9,8          | 47                            |
| <b>Итого</b>     |               |                             |        | <b>22,8</b>       | <b>45,6</b> | <b>46,7</b>  | <b>692</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |                             |        |                   |             |              |                               |
| 2008             |               | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ               | 60     | 0,5               | 0,1         | 1,5          | 8                             |
| 2011             | 118.2         | СУП С КЛЕЦКАМИ              | 250    | 4,9               | 6,1         | 22,1         | 163                           |
| 2008             | 326           | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ             | 200    | 4,9               | 6,1         | 51,3         | 278                           |
| 2012             | 254           | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОМИДОРОМ   | 100    | 11,2              | 7,9         | 5,3          | 137                           |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 30     | 2                 | 0,4         | 11,9         | 59                            |
|                  |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 20     | 1,5               | 0,1         | 10           | 47                            |
| 2011             | 349           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200    |                   |             | 19,4         | 77                            |
| <b>Итого</b>     |               |                             |        | <b>25</b>         | <b>20,7</b> | <b>121,5</b> | <b>769</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |                             |        | <b>47,8</b>       | <b>66,3</b> | <b>168,2</b> | <b>1461</b>                   |

повар

Ларионова Екатерина Владимировна