

Утверждено

Директор
(МКОУ «Березовская СОШ») Жалченко Е.Т.

МЕНЮ
19 октября 2023 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
ЗАВТРАК 6-10 Софин.								
			150	11,04	3,7	4,1	38,9	210
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	100	19,57	12,1	6,1	2,2	104
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ С ОВОЩАМИ	50	3,20	3,3	0,3	14,1	103
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	14,00			18	40
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	14,30	0,4	0,4	9,8	47
2008		ЯБЛОКО		62,11	19,5	10,9	83	504
Итого								
ЗАВТРАК ОВЗ 6-10 Софин								
			150	11,21	3,7	4,1	38,9	210
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	100	19,58	12,1	6,1	2,2	104
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ С ОВОЩАМИ	50	3,20	3,3	0,3	14,1	103
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	14,00			18	40
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	14,30	0,4	0,4	9,8	47
2008		ЯБЛОКО		62,39	19,5	10,9	83	504
Итого								
ЗАВТРАК 11-13 СОФИН								
			150	11,26	3,7	4,1	38,9	210
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	120	25,33	15,9	7,3	2,8	131
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ С ОВОЩАМИ	50	5,12	5,3	0,5	22,5	165
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	14,00			18	40
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	14,30	0,4	0,4	9,8	47
2008		ЯБЛОКО		70,81	25,3	12,3	91,8	593
Итого								
ЗАВТРАК 11-18								
			150	11,02	3,7	4,1	38,9	210
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	120	25,33	15,9	7,3	2,8	131
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ С ОВОЩАМИ	50	5,12	5,3	0,5	22,5	165
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	14,00			18	40
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	14,30	0,4	0,4	9,8	47
2008		ЯБЛОКО		69,77	25,3	12,3	91,8	593
Итого								
ЗАВТРАК ОВЗ 11-18 Краев								
			150	10,95	3,7	4,1	38,9	210
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	120	25,33	15,9	7,3	2,8	131
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ С ОВОЩАМИ	50	5,12	5,3	0,5	22,5	165
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	14,00			18	40
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	14,30	0,4	0,4	9,8	47
2008		ЯБЛОКО		69,70	25,3	12,3	91,8	593
Итого								
ЗАВТРАК РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА								
			150	10,99	3,7	4,1	38,9	210
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	120	25,33	15,9	7,3	2,8	131
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ С ОВОЩАМИ	50	5,12	5,3	0,5	22,5	165
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	14,00			18	40
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	14,30	0,4	0,4	9,8	47
2008		ЯБЛОКО		69,74	25,3	12,3	91,8	593
Итого								
ОБЕД 6-10								
			50	0,43	0,7	2,1	4,2	33
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	250	19,57	11,6	9,7	21,3	208
2008	99/73	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	180	56,25	7,9	15,2	11,3	226
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	50	3,20	3,3	0,3	14,1	103
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	2,07	0,2	0,1	15	60
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	80	16,03	0,6	0,2	6	30
2008		МАНДАРИН		97,54	24,3	27,8	71,9	660
Итого								
ОБЕД ОВЗ 6-10								
			50	0,43	0,7	2,1	4,2	33
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	250	19,62	11,6	9,7	21,3	208
2008	99/73	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	180	56,12	7,9	15,2	11,3	226
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	50	3,20	3,3	0,3	14,1	103
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	2,07	0,2	0,1	15	60
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	80	16,02	0,6	0,2	6	30
2008		МАНДАРИН		97,46	24,3	27,8	71,9	660
Итого								
ОБЕД 11-18								
			50	0,43	0,7	2,1	4,2	33
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	250	19,62	11,6	9,7	21,3	208
2008	99/73	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	180	56,12	7,9	15,2	11,3	226
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	80	5,12	5,3	0,5	22,5	165
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	2,07	0,2	0,1	15	60
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	108	21,62	0,9	0,2	6,1	41
2008		МАНДАРИН		104,98	26,6	27,8	82,4	733
Итого								
ОБЕД ОВЗ 11-18								
			50	0,43	0,7	2,1	4,2	33
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	250	19,61	11,6	9,7	21,3	208
2008	99/73	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	180	56,92	7,9	15,2	11,3	226
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	80	5,12	5,3	0,5	22,5	165
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	2,07	0,2	0,1	15	60
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	108	21,62	0,9	0,2	6,1	41
2008		МАНДАРИН		104,77	26,6	27,8	82,4	733
Итого								
ОБЕД РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА								
			50	0,43	0,7	2,1	4,2	33
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	250	19,58	11,6	9,7	21,3	208
2008	99/73	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	180	56,24	7,9	15,2	11,3	226
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	80	5,12	5,3	0,5	22,5	165
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	2,07	0,2	0,1	15	60
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	108	21,62	0,9	0,2	6,1	41
2008		МАНДАРИН		105,06	26,6	27,8	82,4	733
Итого								