

Утверждаю

директор школы  
МБОУ СОШ с Бошняково им. Дорошенкова Павла Ивановича /Смоляр М.А.



**МЕНЮ**  
27 января 2025 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>овз 1-4 завтрак</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	55.87	5,2	19,9	2	209
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	6.40	0,3		15,2	62
		БАТОН	35	4.90	2,5	0,9	17,2	87
<b>Итого</b>				<b>67.17</b>	<b>8</b>	<b>20,8</b>	<b>34,4</b>	<b>358</b>
<b>овз 1-4 обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	10.42	0,2		0,5	4
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	27.02	6	14,6	7,4	188
2011	295	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	95	44.89	28,5	17,3	47,6	464
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	12.85	3,1	6,1	19,1	165
	430	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	195	6.60	0,3		14,4	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6.65	2,3	0,3	14,5	70
<b>Итого</b>				<b>108.42</b>	<b>40,4</b>	<b>38,3</b>	<b>103,5</b>	<b>947</b>
<b>5-11 классы овз завтрак</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	55.16	5	19,6	1,7	204
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	5.81	0,2		16	66
		БАТОН	36	5.04	2,6	0,9	17,7	89
2011	338	ГРУША СВЕЖАЯ	90	38.00	0,3	0,2	7,5	34
<b>Итого</b>				<b>104.01</b>	<b>8,1</b>	<b>20,7</b>	<b>42,9</b>	<b>393</b>
<b>5-11 классы овз обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	10.42	0,2		0,5	4
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	27.45	6,1	14,7	7,2	189
2011	295	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	90	41.76	19	11,6	31,7	309
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	12.85	3,1	6,1	19,1	165
		СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ	250	36.25	0,8	0,5	39,6	170
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6.65	2,3	0,3	14,5	70
<b>Итого</b>				<b>135.37</b>	<b>31,5</b>	<b>33,2</b>	<b>112,6</b>	<b>907</b>
<b>завтрак тжс</b>								
2011	295	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	90	40.38	16,8	10,3	28,1	274
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	12.85	3,1	6,1	19,1	165
	430	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	185	5.97	0,2		11,7	46
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6.65	2,3	0,3	14,5	70
2011	338	ГРУША СВЕЖАЯ	46	19.32	0,3	0,2	7,5	34
<b>Итого</b>				<b>85.16</b>	<b>22,7</b>	<b>16,9</b>	<b>80,9</b>	<b>589</b>
<b>завтрак 1-4 соц.защита</b>								
2011	295	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	90	40.20	17,9	10,9	29,9	291
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	12.85	3,1	6,1	19,1	165
	430	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	185	5.91	0,2		10,3	40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6.65	2,3	0,3	14,5	70
<b>Итого</b>				<b>65.61</b>	<b>23.6</b>	<b>17.2</b>	<b>79.1</b>	<b>587</b>
<b>завтрак иные 5-11</b>								
2011	295	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	90	40.32	17,9	10,9	29,9	291
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	12.85	3,1	6,1	19,1	165
	430	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	5.84	0,3		15,6	61
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6.65	2,3	0,3	14,5	70
<b>Итого</b>				<b>65.67</b>	<b>23,6</b>	<b>17,3</b>	<b>79,1</b>	<b>587</b>
<b>гпд</b>								
2008		ВАФЛИ	31	18.46	0,9	1	23,8	109
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.85	0,2		15,3	62
<b>Итого</b>				<b>21.31</b>	<b>1,1</b>	<b>1</b>	<b>39,1</b>	<b>171</b>

повар 4 разряда

*Молохова*

Молокова Людмила Николаевна