

Утверждаю

МБОУ СОШ с Бошняково им. Дорошенкова Павла Ивановича

директор школы
Молокова Л.Н.
М.А.И.



МЕНЮ
28 января 2025 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
овз 1-4 завтрак								
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	220	37.24	11,8	9,1	47,2	318
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3.45	0,2		19,8	80
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	90	37.20	2,4	19	15,4	241
Итого				77.89	14,4	28,1	82,4	639
овз 1-4 обед								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	14.09	1,9	1,9	4,9	44
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	31.18	4,3	1,7	13,6	88
2011	278	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ,СОУСОМ	135	36.57	35	21,8	30,3	474
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	29.25	3,7	3,4	22,3	136
		ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.80	0,2		15	61
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6.66	4,5	0,6	29,1	139
Итого				120.54	49,6	29,4	115,2	942
5-11 классы овз завтрак								
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	215	45.54	12,2	12,6	47,3	352
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3.45	0,2		19,8	80
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	75	24.00	2,4	11,7	15,3	176
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	38.76	0,4	0,4	9,8	44
Итого				111.75	15,2	24,7	92,2	652
5-11 классы овз обед								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	15.62	2,2	2,9	4,9	54
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	50.99	7,4	3,3	13,4	113
2011	278	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ,СОУСОМ	130	37.47	23	14,3	19,9	312
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	28.20	3	3,4	21,3	128
		ЧАЙ С САХАРОМ	215	2.93	0,2		15,9	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6.65	4,5	0,6	29,1	139
Итого				141.85	40,3	24,5	104,5	810
завтрак тжс								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	16.01	2,1	2,9	4,9	54
2011	278	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ,СОУСОМ	130	35.81	21,2	13,2	18,4	288
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	27.64	2,9	3,1	21,2	126
		СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ	150	21.75	0,5	0,3	23,8	102
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3.33	2,3	0,3	14,6	70
Итого				104.54	29	19,8	82,9	640
завтрак 1-4 соц.защита								
2011	278	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ,СОУСОМ	130	36.24	21,2	13,2	18,4	288
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	145	11.87	5,4	4,4	25,7	163
		ЧАЙ С САХАРОМ	195	2.70	0,2		14,5	59
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	3.18	2,1	0,3	13,9	66
Итого				53.99	28,9	17,9	72,5	576
завтрак иные 5-11								
2011	278	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ,СОУСОМ	130	36.31	21,2	13,2	18,4	288
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	28.34	2,8	3,5	21,1	129
		ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.82	0,2		15	61
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3.33	2,3	0,3	14,6	70
Итого				70.80	26,5	17	69,1	548
гпд								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	18.46	2,3	3	22,9	128
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.85	0,2		15,3	62
Итого				21.31	2,5	3	38,2	190

повар 4 разряда

Молокова

Молокова Людмила Николаевна