

МБОУ СОШ № 10 с. Болнинское, им. Дорошенкова Павла Ивановича

директор школы

Смоляр М.А.



МЕНЮ
11 марта 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	185	43,29	9,8	14,8	40,6	334
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,85	0,2		0,4	2
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	95	38,70	2,4	19,8	15,4	249
Итого				82,84	12,4	34,6	56,4	585
овз 1-4 обед								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	14,18	1,9	2,5	4,9	49
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	23,55	4,3	25,6	7,4	278
2011	278	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ,СОУСОМ	140	39,54	45,9	28,5	39,7	623
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	33,35	3,6	5	21,7	147
		ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,80	0,2		15	61
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,66	4,5	0,6	29,1	139
Итого				120,08	60,4	62,2	117,8	1297
5-11 классы овз завтрак								
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	230	54,13	13,8	13,8	47,2	369
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,45	0,2		19,8	80
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	70	19,77	2,4	9,4	15,3	155
2008		АПЕЛЬСИН	67	38,00	0,6	0,1	5,4	29
Итого				115,35	17	23,3	87,7	633
5-11 классы овз обед								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	25,92	3,5	4,6	8,1	88
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	23,70	4,4	25,6	7,5	279
2011	278	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ,СОУСОМ	130	37,46	25,7	16	22,3	349
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	30,74	2,9	4,2	20,6	133
		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				127,40	41,2	51	103,6	1052
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	35,68	15,8	10,3	38,3	311
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	31,44	2,8	4,6	20,5	148
		ЧАЙ С САХАРОМ	15	0,90	0,2		0,8	4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,33	2,3	0,3	14,6	70
Итого				87,35	23,2	17,2	79,1	587
завтрак 1-4 соц.защита								
2011	278	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ,СОУСОМ	130	37,77	22,1	13,6	19,1	276
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	12,74	12,8	4,1	25,8	180
		ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,80	0,2		15	61
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,33	2,3	0,3	14,6	70
Итого				56,63	23,2	18	74,5	587
завтрак иные 5-11								
2011	278	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ,СОУСОМ	130	36,06	26,8	16,7	23,3	364
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	27,54	2,7	3,6	18,7	119
		ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,80	0,2		15	61
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,33	2,3	0,3	14,6	70
Итого				69,73	32	20,6	71,6	614
гпд								
2008	2	БУТЕРБРОД С ВАРеной СГУЩенкой	70	18,68	4,9	3,4	35,3	192
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,85	0,2		15,3	62
Итого				21,53	5,1	3,4	50,6	254

повар 4 разряда

Молокова

Молокова Людмила Николаевна