



Согласовано

Директор
МБОУ "КОРЯКСКАЯ СШ"
И.В.Рахманова/

МЕНЮ

19 декабря 2024 г.

1-5 КЛАСС БЕСПЛАТНИКИ

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|---|--------|---------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | 189 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 26,59 | 6,6 | 9,9 | 33,6 | 248 |
| | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,99 | 0,2 | | 15 | 61 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 5,97 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| | | КЕКС СТОЛИЧНЫЙ | 75 | 79,20 | 4 | 13,8 | 38,6 | 291 |
| Итого | | | | 113,75 | 14 | 24,1 | 107,2 | 696 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2011 | 59 | БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | 250/10 | 23,07 | 2,2 | 5,8 | 13,5 | 119 |
| | | ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ | 60 | 7,50 | | | 2,3 | 9 |
| | 265 | ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 230 | 68,93 | 12,5 | 16,9 | 1,8 | 209 |
| | 342 | КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ С/М ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ | 200 | 11,59 | 0,2 | 0,1 | 12,1 | 51 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 5,97 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 3,20 | 1,2 | 0,2 | 9,9 | 42 |
| Итого | | | | 120,26 | 19,3 | 23,4 | 59,6 | 526 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 1,99 | 0,2 | | 15 | 61 |
| | | ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ | 100 | 39,60 | 7,6 | 8,9 | 58,1 | 343 |
| Итого | | | | 41,59 | 7,8 | 8,9 | 73,1 | 404 |
| Всего | | | | 275,60 | 41,1 | 56,4 | 239,9 | 1626 |



Согласовано

Директор
МБОУ "КОРЯКСКАЯ СШ"
Н.В.Рахманова/

МЕНЮ

19 декабря 2024 г.

6-11 КЛАСС БЕСПЛАТНИКИ

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|---|--------|---------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | 189 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 26,57 | 6,6 | 9,9 | 33,6 | 248 |
| | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,99 | 0,2 | | 15 | 61 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 7,46 | 4 | 0,6 | 25 | 120 |
| | | КЕКС СТОЛИЧНЫЙ | 75 | 79,20 | 4 | 13,8 | 38,6 | 291 |
| Итого | | | | 115,22 | 14,8 | 24,3 | 112,2 | 720 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2011 | 59 | БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | 250/10 | 23,06 | 2,2 | 5,8 | 13,5 | 119 |
| | | ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ | 100 | 12,50 | | | 3,9 | 16 |
| | 265 | ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 275 | 105,52 | 20,2 | 23,4 | 1,8 | 299 |
| | 342 | КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ С/М ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ | 200 | 11,59 | 0,2 | 0,1 | 12,1 | 51 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 5,97 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 3,20 | 1,2 | 0,2 | 9,9 | 42 |
| Итого | | | | 161,84 | 27 | 29,9 | 61,2 | 623 |
| Всего | | | | 277,06 | 41,8 | 54,2 | 173,4 | 1343 |