



Согласовано

Директор

МБОУ "КОРЯКСКАЯ СШ"

И.В. Рахманова/

МЕНЮ

20 декабря 2024 г.

1-5 КЛАСС БЕСПЛАТНИКИ

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак								
	101	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	4,80	0,5		2,5	11
	210	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	47,38	17,6	16,5	55,9	445
	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	8,04	1,7	0,5	17,3	80
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	5,97	3,2	0,4	20	96
Итого				66,19	23	17,4	95,7	632
Обед								
	67	ВЕНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	101	12,27	1,4	9,8	8,3	128
	87	СУП РЫБНЫЙ С ПШЕНОМ	250	19,19	6,8	7,8	15,7	161
	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	112	41,25	7,9	17	6,9	213
	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	201	9,18	0,2	0,2	27,1	111
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
	912	БАНАН	225	45,00	3,4	1,1	47,3	216
Итого				136,06	24,1	36,5	135,2	967
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	1,99	0,2		15	61
		РОЖОК ДЕТСКИЙ	100	29,70	7,4	5,1	57,2	296
Итого				31,69	7,6	5,1	72,2	357
Всего				233,94	54,7	59	303,1	1956

Согласовано

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

**МЕНЮ**

20 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								
	101	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	7,20	0,7		3,8	17
	210	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	47,39	17,6	16,5	55,9	445
	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	8,04	1,7	0,5	17,3	80
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	7,46	4	0,6	25	120
Итого				70,09	24	17,6	102	662
Обед								
	67	ВЕНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	122	14,91	1,8	11,7	10,4	155
	87	СУП РЫБНЫЙ С ПШЕНОМ	250	19,19	6,8	7,8	15,7	161
	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	222	77,74	15	30,3	9,6	372
	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	201	9,18	0,2	0,2	27,1	111
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
	912	БАНАН	225	45,00	3,4	1,1	47,3	216
Итого				175,19	31,6	51,7	140	1153
Всего				245,28	55,6	69,3	242	1815