



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

МЕНЮ

23 декабря 2024 г.

1-5 КЛАСС БЕСПЛАТНИКИ

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
	413	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	26,83	8,1	13,7	35,9	301
	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И СЫРОМ	70	32,16	8,1	13,5	19,5	233
	377	ЧАЙ ЯГОДНЫЙ	200	5,87	0,3		11,7	48
2008		ЯБЛОКО	131	19,44	0,5	0,5	11	53
Итого				84,30	17	27,7	78,1	635
Обед								
	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	7,93	0,7	2,9	4,4	48
	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	249	26,01	5,9	7,4	16,5	160
	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	65,39	13,7	16,2	3,4	215
	323	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	10,46	6,9	6,1	31,2	207
	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	6,28			19,4	77
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				125,24	31,6	33,2	104,8	845
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	1,99	0,2		15	61
		ПИРОЖОК С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ	60	33,00	3,5	1,6	27,2	137
		КОНФЕТЫ	50	32,51	0,8	3,6	40,9	200
Итого				67,50	4,5	5,2	83,1	398
Всего				277,04	53,1	66,1	266	1878



Директор

МБОУ "КОРЯКСКАЯ СШ"

Н.В. Рахманова/

МЕНЮ

23 декабря 2024 г.

6-11 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								
	413	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	26,82	8,1	13,7	35,9	301
	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И СЫРОМ	90	41,91	11,5	16,2	24,4	289
	377	ЧАЙ ЯГОДНЫЙ	200	5,87	0,3		11,7	48
2008		ЯБЛОКО	131	19,44	0,5	0,5	11	53
Итого				94,04	20,4	30,4	83	691
Обед								
	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	13,08	1,1	5	7,3	80
	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	249	26,00	5,9	7,4	16,5	160
	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	130	85,01	18	21,1	4,4	279
	323	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	200	14,01	9,2	8,1	41,8	276
	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	6,28			19,4	77
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				153,55	38,6	42,2	119,3	1010
Всего				247,59	59	72,6	202,3	1701