



Согласовано

Директор

МБОУ "КОРЯКСКАЯ СШ"

Н.В.Рахманова/

# МЕНЮ

25 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	
<b>Завтрак</b>								
	293	БЕДРО КУРИНОЕ ЗАПЕЧЁННОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	56,79	22	28,2		342
	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	12,93		5,4	0,1	50
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	20	5,73	0,6		1,3	8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	5,97	3,2	0,4	20	96
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,99	0,2		15	61
<b>Итого</b>				<b>83,41</b>	<b>26</b>	<b>34</b>	<b>36,4</b>	<b>557</b>
<b>Обед</b>								
	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	61	7,96	0,7	2,9	4,4	48
	99	СУП ФАСОЛЕВЫЙ	260	18,03	6	5,9	11,2	122
	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	92	74,91	15,2	27,4	9,3	343
	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	17,56	2,9	5,6	19,6	140
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	18,20	1	0,2	20,2	86
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	5,97	3,2	0,4	20	96
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,20	1,2	0,2	9,9	42
<b>Итого</b>				<b>145,83</b>	<b>30,2</b>	<b>42,6</b>	<b>94,6</b>	<b>877</b>
<b>Полдник</b>								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	1,99	0,2		15	61
		РОЖОК ДЕТСКИЙ С ПОВИДЛОМ	60	31,35	4,5	3,1	31,2	171
		КОНФЕТЫ	50	32,50	0,8	3,5	39,7	194
<b>Итого</b>				<b>65,84</b>	<b>5,5</b>	<b>6,6</b>	<b>85,9</b>	<b>426</b>
<b>Всего</b>				<b>295,08</b>	<b>61,7</b>	<b>83,2</b>	<b>216,9</b>	<b>1860</b>





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

## МЕНЮ

25 декабря 2024 г.

### 6-11 КЛАСС БЕСПЛАТНИКИ

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
	293	БЕДРО КУРИНОЕ ЗАПЕЧЁННОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	56,79	22	28,2		342
	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	17,24		7,3	0,1	66
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	30	8,50	0,9		1,8	12
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	7,46	4	0,6	25	120
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,99	0,2		15	61
<b>Итого</b>				<b>91,98</b>	<b>27,1</b>	<b>36,1</b>	<b>41,9</b>	<b>601</b>
<b>Обед</b>								
	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	101	13,12	1,2	5	7,4	80
	99	СУП ФАСОЛЕВЫЙ	260	18,02	6	5,9	11,2	122
	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	117	94,75	19,3	33,8	11,2	426
	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	201	24,64	4,2	7,3	28,7	197
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	18,20	1	0,2	20,2	86
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	5,97	3,2	0,4	20	96
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,20	1,2	0,2	9,9	42
<b>Итого</b>				<b>177,90</b>	<b>36,1</b>	<b>52,8</b>	<b>108,6</b>	<b>1049</b>
<b>Всего</b>				<b>269,88</b>	<b>63,2</b>	<b>88,9</b>	<b>150,5</b>	<b>1650</b>