

Утверждаю

 Директор  
 (МКОУ «Березовская СОШ»)  
 /Хомченко Е.Г.

**МЕНЮ**  
 5 октября 2023 г.


Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ЗАВТРАК 6-10 Софин.</b>								
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ						
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ С ОВОЩАМИ	150	11,05	3,7	4,1	38,9	210
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	19,53	12,1	6,1	2,2	104
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	50	3,20	3,3	0,3	14,1	103
2008		ЯБЛОКО	200	14,00			18	40
<b>Итого</b>			100	13,62	0,4	0,4	9,8	47
				61,40	19,5	10,9	83	504
<b>ЗАВТРАК ОВЗ 6-10 Софин</b>								
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ						
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ С ОВОЩАМИ	150	11,22	3,7	4,1	38,9	210
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	19,65	12,1	6,1	2,2	104
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	50	3,20	3,3	0,3	14,1	103
2008		ЯБЛОКО	200	14,00			18	40
<b>Итого</b>			100	13,62	0,4	0,4	9,8	47
				61,68	19,5	10,9	83	504
<b>ЗАВТРАК 11-13 СОФИН</b>								
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ						
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ С ОВОЩАМИ	150	11,27	3,7	4,1	38,9	210
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120	25,28	15,9	7,3	2,6	131
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	80	5,12	5,3	0,5	22,5	165
2008		ЯБЛОКО	200	14,00			18	40
<b>Итого</b>			100	13,62	0,4	0,4	9,8	47
				69,29	25,3	12,3	91,8	593
<b>ЗАВТРАК 11-18</b>								
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ						
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ С ОВОЩАМИ	150	11,03	3,7	4,1	38,9	210
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120	25,28	15,9	7,3	2,6	131
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	80	5,12	5,3	0,5	22,5	165
2008		ЯБЛОКО	200	14,00			18	40
<b>Итого</b>			100	13,62	0,4	0,4	9,8	47
				69,05	25,3	12,3	91,8	593
<b>ЗАВТРАК ОВЗ 11-18 Краев</b>								
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ						
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ С ОВОЩАМИ	150	10,97	3,7	4,1	38,9	210
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120	25,28	15,9	7,3	2,6	131
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	80	5,12	5,3	0,5	22,5	165
2008		ЯБЛОКО	200	14,00			18	40
<b>Итого</b>			100	13,61	0,4	0,4	9,8	47
				68,98	25,3	12,3	91,8	593
<b>ЗАВТРАК РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА</b>								
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ						
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ С ОВОЩАМИ	150	11,00	3,7	4,1	38,9	210
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120	25,28	15,9	7,3	2,6	131
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	80	5,12	5,3	0,5	22,5	165
2008		ЯБЛОКО	200	14,00			18	40
<b>Итого</b>			100	13,62	0,4	0,4	9,8	47
				69,02	25,3	12,3	91,8	593
<b>ОБЕД 6-10</b>								
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ						
2008	99/73	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	50	0,43	0,7	2,1	4,2	33
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	250	19,20	11,6	9,7	21,3	208
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	56,58	7,9	15,2	11,3	226
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	50	3,20	3,3	0,3	14,1	103
2008		МАНДАРИН	200	2,06	0,2	0,1	15	60
<b>Итого</b>			80	14,24	0,6	0,2	6	30
				95,71	24,3	27,6	71,9	660
<b>ОБЕД ОВЗ 6-10</b>								
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ						
2008	99/73	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	50	0,43	0,7	2,1	4,2	33
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	250	19,27	11,6	9,7	21,3	208
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	56,43	7,9	15,2	11,3	226
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	50	3,20	3,3	0,3	14,1	103
2008		МАНДАРИН	200	2,07	0,2	0,1	15	60
<b>Итого</b>			80	14,24	0,6	0,2	6	30
				95,63	24,3	27,6	71,9	660
<b>ОБЕД 11-18</b>								
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ						
2008	99/73	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	50	0,43	0,7	2,1	4,2	33
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	250	19,27	11,6	9,7	21,3	208
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	56,43	7,9	15,2	11,3	226
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	80	5,12	5,3	0,5	22,5	165
2008		МАНДАРИН	200	2,07	0,2	0,1	15	60
<b>Итого</b>			108	19,23	0,9	0,2	8,1	41
				102,54	26,6	27,8	82,4	733
<b>ОБЕД ОВЗ 11-18</b>								
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ						
2008	99/73	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	50	0,43	0,7	2,1	4,2	33
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	250	19,25	11,6	9,7	21,3	208
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	56,21	7,9	15,2	11,3	226
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	80	5,12	5,3	0,5	22,5	165
2008		МАНДАРИН	200	2,07	0,2	0,1	15	60
<b>Итого</b>			108	19,22	0,9	0,2	8,1	41
				102,31	26,6	27,8	82,4	733
<b>ОБЕД РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА</b>								
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ						
2008	99/73	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	50	0,43	0,7	2,1	4,2	33
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	250	19,23	11,6	9,7	21,3	208
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	56,56	7,9	15,2	11,3	226
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	80	5,12	5,3	0,5	22,5	165
2008		МАНДАРИН	200	2,07	0,2	0,1	15	60
<b>Итого</b>			108	19,22	0,9	0,2	8,1	41
				102,63	26,6	27,8	82,4	733

Заведующая столовой

Узолина О.В.