

Утверждаю

Директор

(МКОУ «Березовская СОШ»)

/Хомченко Е.Г./

МЕНЮ

14 февраля 2024 г.

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------|---------------|-----------------------------------|-------|---------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| ЗАВТРАК 6-11 Софин. | | | | | | | | |
| 2012 | 236 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ | 200 | 38,96 | 21,5 | 13,1 | 38,1 | 361 |
| 2008 | 467 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 80 | 5,13 | 5,7 | 1,5 | 43,3 | 207 |
| 2011 | 15 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 17,41 | 2 | 4,6 | | 50 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 2,00 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| Итого | | | | 63,50 | 29,4 | 19,3 | 96,4 | 678 |
| ЗАВТРАК 6-11 | | | | | | | | |
| 2012 | 236 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ | 200 | 39,09 | 21,5 | 13,1 | 38,1 | 361 |
| 2008 | 467 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 80 | 5,28 | 5,7 | 1,5 | 43,3 | 207 |
| 2011 | 15 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 17,32 | 2 | 4,6 | | 50 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 2,00 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| Итого | | | | 63,69 | 29,4 | 19,3 | 96,4 | 678 |
| ЗАВТРАК ОБЗ 6-11 | | | | | | | | |
| 2012 | 236 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ | 200 | 38,65 | 21,4 | 13 | 38,1 | 360 |
| 2008 | 467 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 80 | 5,25 | 5,7 | 1,5 | 43,3 | 207 |
| 2011 | 15 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 17,33 | 2 | 4,6 | | 50 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 2,00 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| Итого | | | | 63,22 | 29,3 | 19,2 | 96,4 | 677 |
| ЗАВТРАК 12-18 | | | | | | | | |
| 2012 | 236 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ | 200 | 38,96 | 21,5 | 13,1 | 38,1 | 361 |
| 2008 | 467 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 100 | 6,18 | 7,2 | 1,7 | 54,2 | 259 |
| 2011 | 15 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 17,41 | 2 | 4,6 | | 50 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 2,00 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| Итого | | | | 64,55 | 30,9 | 19,5 | 107,3 | 730 |
| ЗАВТРАК ОБЗ 12-18 | | | | | | | | |
| 2012 | 236 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ | 200 | 39,02 | 21,5 | 13,1 | 38,1 | 361 |
| 2008 | 467 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 100 | 6,12 | 7,2 | 1,7 | 54,2 | 259 |
| 2011 | 15 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 17,46 | 2 | 4,6 | | 50 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 2,00 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| Итого | | | | 64,60 | 30,9 | 19,5 | 107,3 | 730 |
| ЗАВТРАК РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА | | | | | | | | |
| 2012 | 236 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ | 200 | 38,99 | 21,5 | 13,1 | 38,1 | 361 |
| 2008 | 467 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 100 | 6,24 | 7,2 | 1,7 | 54,2 | 259 |
| 2011 | 15 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 17,41 | 2 | 4,6 | | 50 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 2,00 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| Итого | | | | 64,64 | 30,9 | 19,5 | 107,3 | 730 |
| ОБЕД 6-11 | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ | 50 | 0,00 | 1,6 | 0,1 | 3,2 | 19 |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 0,00 | 6,6 | 8,5 | 8,7 | 129 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 0,00 | 3,5 | 4 | 22,6 | 144 |
| 2008 | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 0,00 | 14,1 | 4,2 | 4,6 | 104 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 0,00 | 3,3 | 0,3 | 14,1 | 103 |
| 2011 | 389 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0,00 | | | 18 | 40 |
| Итого | | | | 0,00 | 29,1 | 17,1 | 71,2 | 539 |
| ОБЕД ОБЗ 6-11 | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ | 50 | 25,37 | 1,6 | 0,1 | 3,2 | 19 |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 22,81 | 6,6 | 8,5 | 8,7 | 129 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 8,40 | 3,5 | 4 | 22,6 | 144 |
| 2008 | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 23,83 | 14,1 | 4,2 | 4,6 | 104 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,40 | 3,3 | 0,3 | 14,1 | 103 |
| 2011 | 389 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 16,00 | | | 18 | 40 |
| Итого | | | | 99,80 | 29,1 | 17,1 | 71,2 | 539 |
| ОБЕД 12-18 | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ | 50 | 25,37 | 1,6 | 0,1 | 3,2 | 19 |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 22,81 | 6,6 | 8,5 | 8,7 | 129 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 8,40 | 3,5 | 4 | 22,6 | 144 |
| 2008 | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 25,78 | 15,4 | 4,3 | 4,6 | 110 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 80 | 5,44 | 5,3 | 0,5 | 22,5 | 165 |
| 2011 | 389 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 16,00 | | | 18 | 40 |
| Итого | | | | 103,79 | 32,4 | 17,4 | 79,6 | 607 |
| ОБЕД ОБЗ 12-18 | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ | 50 | 25,36 | 1,6 | 0,1 | 3,2 | 19 |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 22,80 | 6,6 | 8,5 | 8,7 | 129 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 8,40 | 3,5 | 4 | 22,6 | 144 |
| 2008 | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 25,77 | 15,4 | 4,3 | 4,6 | 110 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 80 | 5,44 | 5,3 | 0,5 | 22,5 | 165 |
| 2011 | 389 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 16,00 | | | 18 | 40 |
| Итого | | | | 103,78 | 32,4 | 17,4 | 79,6 | 607 |

Заведующая столовой

Узолина О. В.