

Утверждаю

Директор

МБОУ ООШ №2 г. Углегорска

Шестаков А.В./

# МЕНЮ

22 ноября 2023 г.

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда             | Выход  | Цена,<br>руб. | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------|--------|---------------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                     |                                |        |               | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| 1-4 завтрак                   |                     |                                |        |               |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 239                 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                 | 60     | 44,27         | 9,6               | 9,1     | 7,7              | 151                                      |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 150    | 9,15          | 5,4               | 4,7     | 34,9             | 204                                      |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                  | 185/15 | 2,45          | 0,2               |         | 15               | 61                                       |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30     | 2,82          | 2,3               | 0,2     | 15,1             | 71                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30     | 2,73          | 2                 | 0,3     | 12,7             | 61                                       |
| Итого                         |                     |                                |        | 61,42         | 19,5              | 14,3    | 85,4             | 548                                      |
| 5-9 тжс завтрак               |                     |                                |        |               |                   |         |                  |                                          |
|                               |                     | САЛАТ СТОЛИЧНЫЙ                | 60     | 18,59         | 2,9               | 7,3     | 6,4              | 103                                      |
| 2008                          | 239                 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                 | 90     | 44,27         | 10,4              | 8,3     | 8                | 148                                      |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 150    | 9,64          | 5,4               | 5,2     | 34,9             | 208                                      |
| 2011                          | 375                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД | 205    | 7,18          | 0,2               | 0,1     | 20,5             | 84                                       |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30     | 2,82          | 2,3               | 0,2     | 15,1             | 71                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30     | 2,73          | 2                 | 0,3     | 12,7             | 61                                       |
| Итого                         |                     |                                |        | 85,23         | 23,2              | 21,4    | 97,6             | 675                                      |
| 5-9 иные завтрак              |                     |                                |        |               |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 239                 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                 | 90     | 44,27         | 13,1              | 11,1    | 7,8              | 182                                      |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 180    | 10,90         | 6,5               | 5,6     | 41,8             | 244                                      |
| 2011                          | 375                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД | 200    | 7,00          |                   |         | 19,8             | 79                                       |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30     | 2,82          | 2,3               | 0,2     | 15,1             | 71                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30     | 2,73          | 2                 | 0,3     | 12,7             | 61                                       |
| Итого                         |                     |                                |        | 67,72         | 23,9              | 17,2    | 97,2             | 637                                      |
| 1-4 ОБЗ завтрак               |                     |                                |        |               |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ              | 150    | 51,31         | 14,7              | 25,8    | 2,8              | 302                                      |
| 2008                          |                     | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                | 25     | 14,50         | 0,2               |         | 0,4              | 3                                        |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                  | 185/16 | 2,53          | 0,2               |         | 15,6             | 63                                       |
| 2008                          |                     | БАТОН                          | 40     | 4,80          | 3,2               | 0,4     | 19,6             | 95                                       |
| 2011                          | 338                 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                  | 100    | 26,00         | 0,4               | 0,4     | 9,5              | 46                                       |
| Итого                         |                     |                                |        | 99,14         | 18,7              | 26,6    | 47,9             | 509                                      |
| 1-4 ОБЗ обед                  |                     |                                |        |               |                   |         |                  |                                          |
|                               |                     | САЛАТ СТОЛИЧНЫЙ                | 60     | 18,68         | 2,9               | 7,4     | 6,5              | 105                                      |
| 2011                          | 83                  | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ              | 250    | 29,20         | 7,4               | 11,1    | 16               | 197                                      |
| 2008                          | 239                 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                 | 90     | 44,27         | 13,1              | 11      | 7,5              | 180                                      |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 155    | 9,82          | 5,5               | 5,3     | 35,2             | 210                                      |
| 2011                          | 375                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД | 205    | 7,23          | 0,2               | 0,1     | 20,5             | 84                                       |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30     | 2,82          | 2,3               | 0,2     | 15,1             | 71                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30     | 2,73          | 2                 | 0,3     | 12,7             | 61                                       |
| Итого                         |                     |                                |        | 114,75        | 33,4              | 35,4    | 113,5            | 908                                      |
| 5-9 ОБЗ завтрак               |                     |                                |        |               |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ              | 200    | 20,88         | 16,5              | 32      | 3,4              | 366                                      |
| 2008                          |                     | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                | 25     | 14,50         | 0,2               |         | 0,4              | 3                                        |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                  | 185/15 | 2,45          | 0,2               |         | 15               | 61                                       |
| 2008                          |                     | БАТОН                          | 40     | 4,80          | 3,2               | 0,4     | 19,6             | 95                                       |
| 2011                          | 338                 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                  | 150    | 39,00         | 0,6               | 0,6     | 14,3             | 68                                       |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)               | 10     | 9,00          | 0,1               | 8,3     | 0,1              | 75                                       |
| Итого                         |                     |                                |        | 90,63         | 20,8              | 41,3    | 52,8             | 668                                      |
| 5-9 ОБЗ обед                  |                     |                                |        |               |                   |         |                  |                                          |
|                               |                     | САЛАТ СТОЛИЧНЫЙ                | 60     | 18,60         | 2,9               | 6,8     | 6,5              | 99                                       |
| 2011                          | 83                  | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ              | 250    | 28,98         | 7,5               | 10,9    | 16,1             | 192                                      |
| 2008                          | 239                 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                 | 90     | 44,27         | 10,5              | 7,6     | 7,9              | 142                                      |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 180    | 6,10          | 6,6               | 5,4     | 42               | 243                                      |
| 2011                          | 375                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД | 200    | 7,00          | 0,1               | 0,1     | 20,5             | 84                                       |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30     | 2,82          | 2,3               | 0,2     | 15,1             | 71                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30     | 2,73          | 2                 | 0,3     | 12,7             | 61                                       |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                         | 150    | 39,00         | 0,6               | 0,6     | 14,7             | 71                                       |
| Итого                         |                     |                                |        | 149,50        | 32,5              | 31,9    | 135,5            | 963                                      |
| ГПД                           |                     |                                |        |               |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 425                 | БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ    | 100    | 16,16         | 6,9               | 8,9     | 59,3             | 344                                      |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                  | 185/15 | 2,45          | 0,2               |         | 15               | 61                                       |
| Итого                         |                     |                                |        | 18,61         | 7,1               | 8,9     | 74,3             | 405                                      |

Зав.производством \_\_\_\_\_ Пех Н.Е.

повар \_\_\_\_\_ Корнилова Е.Н.