

Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ № 2 г. Угледгорска

Шестак А.В./

# МЕНЮ

30 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                   |                     |                              |        |               |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 23                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ    | 60     | 15,58         | 0,5               | 3,7     | 1,6              | 43                                       |
| 2011                          | 278                 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ               | 85     | 26,29         | 6                 | 16,3    | 8,6              | 209                                      |
| 2008                          | 323                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ   | 150    | 15,59         | 8,4               | 6,2     | 38,1             | 242                                      |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                | 185/15 | 2,45          | 0,2               |         | 14,9             | 60                                       |
|                               |                     | 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                         |                     |                              |        | 65,46         | 19,4              | 26,7    | 91               | 686                                      |
| 5-9 тжс завтрак               |                     |                              |        |               |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 23                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ    | 60     | 15,58         | 0,5               | 3,8     | 1,6              | 44                                       |
| 2011                          | 278                 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ               | 90     | 26,29         | 6,1               | 17,4    | 9,9              | 222                                      |
| 2008                          | 323                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ   | 180    | 18,90         | 10,1              | 7,6     | 45,8             | 292                                      |
| 2008                          | 411                 | КИСЕЛЬ                       | 200    | 7,75          |                   |         | 28               | 112                                      |
|                               |                     | 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                         |                     |                              |        | 74,07         | 21                | 29,3    | 113,1            | 802                                      |
| 5-9 иные завтрак              |                     |                              |        |               |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 23                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ    | 60     | 15,58         | 0,5               | 3,8     | 1,6              | 44                                       |
| 2011                          | 278                 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ               | 90     | 26,29         | 6                 | 16,7    | 9,5              | 219                                      |
| 2008                          | 323                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ   | 85     | 18,73         | 4,4               | 6,1     | 19,8             | 151                                      |
| 2008                          | 411                 | КИСЕЛЬ                       | 200    | 7,81          |                   |         | 28,2             | 113                                      |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 30     | 2,77          | 2,3               | 0,2     | 15,1             | 71                                       |
| Итого                         |                     |                              |        | 71,18         | 13,2              | 26,8    | 74,2             | 598                                      |
| 1-4 ОБЗ завтрак               |                     |                              |        |               |                   |         |                  |                                          |
| 2012                          | 188                 | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ | 200    | 38,34         | 11,5              | 12,6    | 48,9             | 357                                      |
| 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                                       |
| 2008                          |                     | ГРУША                        | 100    | 32,00         | 0,4               | 0,3     | 10,3             | 47                                       |
| Итого                         |                     |                              |        | 77,67         | 15,3              | 13,3    | 94,4             | 562                                      |
| 1-4 ОБЗ обед                  |                     |                              |        |               |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 23                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ    | 60     | 15,85         | 0,5               | 4,4     | 1,7              | 49                                       |
| 2011                          | 87                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ         | 250    | 22,45         | 7,1               | 10,1    | 6,9              | 148                                      |
| 2011                          | 278                 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ               | 90     | 26,29         | 6,2               | 17,6    | 9,3              | 226                                      |
| 2008                          | 323                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ   | 150    | 16,18         | 8,3               | 6,8     | 38               | 246                                      |
| 2008                          | 411                 | КИСЕЛЬ                       | 200    | 7,90          |                   |         | 28,4             | 114                                      |
|                               |                     | 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                         |                     |                              |        | 94,23         | 26,4              | 39,4    | 112,1            | 915                                      |
| 5-9 ОБЗ завтрак               |                     |                              |        |               |                   |         |                  |                                          |
| 2012                          | 188                 | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ | 200    | 38,34         | 12,2              | 13,4    | 52,1             | 379                                      |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                | 185/15 | 2,49          | 0,2               |         | 15,2             | 62                                       |
| 2008                          |                     | БАТОН                        | 40     | 1,52          | 3,2               | 0,4     | 19,6             | 95                                       |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)             | 10     | 9,00          | 0,1               | 8,3     | 0,1              | 75                                       |
| 2008                          |                     | ГРУША                        | 150    | 48,00         | 0,6               | 0,5     | 15,5             | 71                                       |
| Итого                         |                     |                              |        | 99,35         | 16,3              | 22,6    | 102,5            | 682                                      |
| 5-9 ОБЗ обед                  |                     |                              |        |               |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 23                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ    | 100    | 25,83         | 0,8               | 6,1     | 2,7              | 71                                       |
| 2011                          | 87                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ         | 250    | 22,39         | 7,1               | 9,7     | 6,8              | 144                                      |
| 2011                          | 278                 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ               | 90     | 26,29         | 6,2               | 19,6    | 9,6              | 245                                      |
| 2008                          | 323                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ   | 180    | 18,71         | 10,1              | 7,5     | 45,8             | 291                                      |
| 2008                          | 411                 | КИСЕЛЬ                       | 200    | 7,82          |                   |         | 28,2             | 113                                      |
|                               |                     | 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                         |                     |                              |        | 145,59        | 29,1              | 44      | 135,6            | 1067                                     |
| ГПД                           |                     |                              |        |               |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 396                 | БЛИНЫ                        | 160    | 14,80         | 8,4               | 14,1    | 53,9             | 373                                      |
|                               |                     | СГ.МОЛОКО (ПОРЦИЯМИ)         | 30     | 10,50         | 2,1               | 2,5     | 16,2             | 95                                       |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                | 185/15 | 2,45          | 0,2               |         | 15               | 61                                       |
| Итого                         |                     |                              |        | 27,75         | 10,7              | 16,6    | 85,1             | 529                                      |

Зав.производством \_\_\_\_\_ Пех Н.Е.

повар \_\_\_\_\_ Корнилова Е.Н.