

Утверждаю



ГБОУ СОШ п. Масленниково  
/Шустова Наталья Ивановна/

## МЕНЮ

13 февраля 2023 г.

старшие классы

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА	200	7,7	7,7	37,6	251	0,5
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	100	6,6	3,1	63,5	308	0,1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,7	14,6	97	0,5
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>17,6</b>	<b>13,5</b>	<b>115,7</b>	<b>656</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>17,6</b>	<b>13,5</b>	<b>115,7</b>	<b>656</b>	<b>1,1</b>

Утверждаю



ГБОУ СОШ п. Масленниково  
/Шустова Наталья Ивановна/

## МЕНЮ

14 февраля 2023 г.

старшие классы

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	10,1	6,9	125	9,9
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5,6	4,8	35,9	209	0
		КУРЫ ПОРЦИОННО	100	22,3	24,7	1	316	1,4
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			25,4	101	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,4	2,8	21,6	126	0
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>32,6</b>	<b>42,4</b>	<b>90,8</b>	<b>877</b>	<b>11,3</b>
<b>Всего</b>				<b>32,6</b>	<b>42,4</b>	<b>90,8</b>	<b>877</b>	<b>11,3</b>

Утверждаю



ГБОУ СОШ п. Масленниково  
/Шустова Наталья Ивановна/

## МЕНЮ

15 февраля 2023 г.

старшие классы

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7		1,4	8	2,4
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3	4,5	32	181	0
2008	239	БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	75	9,5	3,4	5,2	89	0,4
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,6	1,5	3,8	31	1,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,4	2,8	21,6	126	0
Итого			570	17,2	12,2	83,4	512	4,3
Всего				17,2	12,2	83,4	512	4,3

Утверждаю



ГБОУ СОШ п. Масленниково  
/Шустова Наталья Ивановна/

## МЕНЮ

16 февраля 2023 г.

старшие классы

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,8	2	3,6	36	10,1
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150/35	22,6	29,8	25,9	463	11,7
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1		14,8	59	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,4	2,8	21,6	126	0
Итого			467	26,9	34,6	65,9	684	21,8
Всего				26,9	34,6	65,9	684	21,8

Утверждаю



ГБОУ СОШ п. Масленниково  
(Шустова Наталья Ивановна)

## МЕНЮ

17 февраля 2023 г.

старшие классы

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	56	БОРЩ	250	8,2	12,2	15,4	208	11,5
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ	100	7,5	7,7	44,1	276	10
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,1		14,8	59	0
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>15,8</b>	<b>19,9</b>	<b>74,3</b>	<b>543</b>	<b>21,5</b>
<b>Всего</b>				<b>15,8</b>	<b>19,9</b>	<b>74,3</b>	<b>543</b>	<b>21,5</b>