

Утверждаю



ГБОУ СОШ п. Масленниково
Шустова Наталья Ивановна/

МЕНЮ

27 февраля 2023 г.

старшие классы

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА	200	7,7	7,7	37,6	251	0,5
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С САХАРОМ	100	6,6	3,1	63,5	309	0,1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,7	14,6	97	0,5
Итого			480	17,6	13,5	115,7	657	1,1
Всего				17,6	13,5	115,7	657	1,1

Утверждаю



ГБОУ СОШ п. Масленниково
Шустова Наталья Ивановна/

МЕНЮ

28 февраля 2023 г.

старшие классы

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
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	22,2	24,7	1	315	1,4
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			25,4	101	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,4	2,8	21,7	126	0
Итого			570	32,5	42,4	90,9	876	11,3
Всего				32,5	42,4	90,9	876	11,3

Утверждаю



ГБОУ СОШ п. Масленниково
Шустова Наталья Ивановна/

МЕНЮ

1 марта 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		
Завтрак								
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	90	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	21,7	126	0
Итого			570	17,2	12,2	83,5	513	4,3
Всего				17,2	12,2	83,5	513	4,3

Утверждаю



ГБОУ СОШ п. Масленниково
Шустова Наталья Ивановна/

МЕНЮ

2 марта 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		
Завтрак								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,8	2	3,6	37	10,1
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	145/35	22,4	29,6	24,2	454	10,9
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	21,7	126	0
Итого			462	26,7	34,4	64,3	676	21
Всего				26,7	34,4	64,3	676	21



Утверждаю

ГБОУ СОШ п. Масленниково
Друстова Наталья Ивановна

МЕНЮ

3 марта 2023 г.

старшие классы

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	56	БОРЩ	250	8,2	12,2	15,1	206	11,3
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОЙ	100	7,5	7,7	44,1	275	10
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,1		14,8	59	0
Итого			550	15,8	19,9	74	540	21,3
Всего				15,8	19,9	74	540	21,3