

Утверждаю

директор школы
МБОУ "ШДС им. Рикорда"
/Мокина Анастасия Сергеевна/

МЕНЮ
3 апреля 2024 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1-4 кл (7-11 лет) Завтрак								
<i>Завтрак</i>								
2011	185	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ, МАННАЯ, ПШЕННАЯ, ПШЕНИЧНАЯ С СОУСОМ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	250	44,18	4,30	12,50	69,40	401,00
2008	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,41	2,10	0,40	13,20	64,00
2011	359	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	6,34	0,00	0,00	22,50	89,00
2011	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	34,10	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого				87,03	6,80	13,30	114,90	601,00
ОБЗ (7-11 лет)								
<i>Завтрак</i>								
2011	185	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ, МАННАЯ, ПШЕННАЯ, ПШЕНИЧНАЯ С СОУСОМ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	250	45,49	4,30	13,10	70,20	410,00
2008	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	3,59	2,30	1,20	14,30	76,00
2011	359	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	6,34	0,00	0,00	22,50	89,00
2011	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	34,20	0,40	0,40	9,80	47,00
<i>Обед</i>								
2012	49	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ	60	14,86	0,90	3,10	5,10	52,00
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	20,08	1,80	4,10	12,70	92,00
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	110	73,22	10,50	11,00	7,40	167,00
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	30,11	2,90	4,40	22,40	138,00
2008	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	5,13	3,70	1,40	23,20	118,00
2011	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ С-Витаминизация	200	13,76	0,50	0,10	30,20	123,00
Итого				246,78	27,30	38,80	217,80	1 312,00
5-11 кл.Многодетные (12 лет и старше) Завтрак								
<i>Завтрак</i>								
2011	185	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ, МАННАЯ, ПШЕННАЯ, ПШЕНИЧНАЯ С СОУСОМ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	300	60,74	6,60	18,90	90,80	551,00
2008	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	5,13	3,70	1,40	23,20	118,00
2011	359	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	6,34	0,00	0,00	22,50	89,00
2011	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	34,20	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого				106,41	10,70	20,70	146,30	805,00
5-11 кл (12 лет и старше) Завтрак								
<i>Завтрак</i>								
2011	185	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ, МАННАЯ, ПШЕННАЯ, ПШЕНИЧНАЯ С СОУСОМ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	300	60,50	6,50	18,80	90,60	549,00
2008	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	4,13	3,60	0,70	22,20	107,00
2011	359	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	6,34	0,00	0,00	22,50	89,00
2011	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	34,13	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого				105,09	10,50	19,90	145,10	792,00
1-4 кл (7-11 лет) Обед								
<i>Обед</i>								
2012	49	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ	60	14,91	0,90	3,10	5,10	52,00
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	19,89	1,80	4,10	12,60	92,00
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	110	72,96	10,50	11,10	7,50	168,00
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	30,62	2,90	4,70	22,30	140,00
2008	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	4,26	3,60	0,70	22,40	108,00
2011	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ С-Витаминизация	200	13,76	0,50	0,10	30,20	123,00
Итого				156,39	20,20	23,80	100,10	683,00
5-11 кл (12 лет и старше) Обед								
<i>Обед</i>								
2012	49	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ	100	24,73	1,50	5,10	8,50	86,00
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	24,91	2,20	5,10	15,70	115,00
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	140	86,85	12,60	13,20	8,70	199,00
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	36,48	3,50	5,50	26,80	167,00
2008	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	4,14	3,60	0,70	22,20	107,00
2011	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ С-Витаминизация	200	13,76	0,50	0,10	30,20	123,00
Итого				190,86	23,90	29,70	112,10	797,00
Персонал (12 лет и старше) Обед								
<i>Обед</i>								
2012	49	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ	100	22,73	1,50	5,10	8,50	86,00
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	24,90	2,20	5,10	15,70	115,00
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	140	87,04	12,70	13,30	8,80	200,00
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	36,48	3,50	5,50	26,80	167,00
2008	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	4,14	3,60	0,70	22,20	107,00
2011	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ С-Витаминизация	200	13,76	0,50	0,10	30,20	123,00
Итого				189,04	24,00	29,80	112,20	798,00