



МЕНЮ

7-11 лет, 12 лет и старше (завтрак)

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		
неделя – 2, день - 1								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200/10	5.90	11.70	37.10	278	0,52
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	100	13.10	21.70	25.80	353	1,10
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	14.50	58	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.00	0.30	12.70	61	0,00
Итого			540	21.00	33.70	90.10	750	1,62
Всего				21.00	33.70	90.10	750	1,62
неделя – 2, день - 2								
2008	323	РИС ОТВАРНОЙ	200	1.80	11.00	15.80	170	0,00
2021	54-2р- 2020	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	14.40	11.80	15.50	226	0,22
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	1.50	9.70	3.40	108	0,06
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.10	0.30	20.10	95	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.00	0.30	12.70	61	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ В УПАКОВКЕ	200	1.00	0.20	20.20	86	4,00
Итого			620	23.80	33.30	87.70	746	4,28
Всего				23.80	33.30	87.70	746	4,28
неделя – 2, день - 3								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/20	34.00	23.20	40.10	512	0,43
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/10/40	13.10	21.70	25.80	353	1,10
2008	433	КАКАО-НАПИТОК	200	2.10	1.20	19.70	98	0,20
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.00	0.30	12.70	61	0,00
Итого			530	51.20	46.40	98.30	1 024	1,73
Всего				51.20	46.40	98.30	1 024	1,73
неделя – 2, день - 4								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	15.30	11.30	20.20	245	6,60
2008	411	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.00	0.00	19.30	77	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (НА БАТОНЕ)	50/10/40	13.10	21.70	25.80	353	1,10
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.10	0.30	20.10	95	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.00	0.30	12.70	61	0,00
Итого			620	33.50	33.60	98.10	831	7,70
Всего				33.50	33.60	98.10	831	7,70
неделя – 2, день - 5								
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	50/50	14.60	21.90	3.40	269	1,55
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.30	6.00	46.40	269	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.10	0.30	20.10	95	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.00	0.30	12.70	61	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	14.50	58	0,00
Итого			570	27.00	28.50	86.60	792	1,55
Всего				27.00	28.50	86.60	792	1,55



МЕНЮ

7-11 лет, 12 лет и старше (завтрак)

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		
неделя – 3, день - 1								
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200/10	7.20	11.40	44.50	309	0,50
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	100	13.10	21.70	25.80	353	1,10
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.00	0.30	12.70	61	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	14.50	58	0,00
Итого			540	22.30	33.40	97.50	781	0,00
Всего				22.30	33.40	97.50	781	1,60
неделя – 3, день - 2								
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.30	6.00	46.40	269	0,00
2008	259	ГУЛЯШ	50/50	11.50	32.40	5.60	359	0,97
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.10	0.30	20.10	95	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.00	0.30	12.70	61	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.30	3.30	24.10	140	0,16
Итого			570	27.20	42.30	108.90	924	0,16
Всего				27.20	42.30	108.90	924	1,13
неделя – 3, день - 3								
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.20	7.00	28.50	194	13,83
2021	54-2р-	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	14.40	11.80	15.50	226	0,22
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.10	0.30	20.10	95	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.00	0.30	12.70	61	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	14.50	58	0,00
Итого			570	23.70	19.40	91.30	634	0,00
Всего				23.70	19.40	91.30	634	14,05
неделя – 3, день - 4								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/20	34.00	23.20	40.10	512	0,43
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (НА БАТОНЕ)	50/10/40	13.10	21.70	25.80	353	1,10
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.00	0.30	12.70	61	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	14.50	58	0,00
Итого			530	49.10	45.20	93.10	984	0,00
Всего				49.10	45.20	93.10	984	1,53
неделя – 3, день - 5								
2008	323	РИС ОТВАРНОЙ	200	1.80	11.00	15.80	170	0,00
2008	316	КОТЛЕТА/БИТОК ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	100	20.70	24.60	16.40	370	0,82
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.90	4.90	3.60	61	1,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.10	0.30	20.10	95	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.00	0.30	12.70	61	0,00
2025	20	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.00	0.00	0.00	0	0,00
Итого			620	28.50	41.10	68.60	757	0,00
Всего				28.50	41.10	68.60	757	1,82

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 7 г. Ивделя
Гриценко Е.А./
2025 года



МЕНЮ

7-11 лет, 12 лет и старше (завтрак)

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		
неделя – 1, день - 1								
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200/10	7.20	11.40	44.50	309	0,50
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (НА БАТОНЕ)	50/10/40	13.10	21.70	25.80	353	1,10
2008	433	КАКАО-НАПИТОК	200	2.10	1.20	19.70	98	0,20
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.00	0.30	12.70	61	0,00
Итого			540	24.40	34.60	102.70	821	1,80
Всего				24.40	34.60	102.70	821	1,80
неделя – 1, день - 2								
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4.80	6.10	50.10	274	0,00
2008	259	ГУЛЯШ	50/50	11.50	32.50	5.60	360	0,98
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.10	0.30	20.10	95	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.00	0.30	12.70	61	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	14.50	58	0,00
Итого			570	21.40	39.20	103.00	848	0,98
Всего				21.40	39.20	103.00	848	0,98
неделя – 1, день - 3								
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.20	7.00	28.50	194	13,83
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПШЕНИЦЫ	100	14.40	33.50	16.70	426	0,60
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.90	8.90	7.70	119	7,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.10	0.30	20.10	95	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.00	0.30	12.70	61	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ В УПАКОВКЕ	200	1.00	0.20	20.20	86	4,00
Итого			670	26.60	50.20	105.90	981	25,43
Всего				26.60	50.20	105.90	981	25,43
неделя – 1, день - 4								
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ	250	17.80	39.80	51.20	634	1,67
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1.00	0.00	28.20	119	1,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.10	0.30	20.10	95	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.00	0.30	12.70	61	0,00
Итого			520	23.90	40.40	112.20	909	2,67
Всего				23.90	40.40	112.20	909	2,67
неделя – 1, день - 5								
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.30	6.00	46.40	269	0,00
2008	316	КОТЛЕТА/БИТОК ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	100	20.70	24.60	16.40	370	0,82
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.90	4.90	3.60	61	1,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.10	0.00	14.70	60	1,12
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.10	0.30	20.10	95	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.00	0.30	12.70	61	0,00
Итого			627	34.10	36.10	113.90	916	2,94
Всего				34.10	36.10	113.90	916	2,94