

Утверждаю

Директор  
МБОУ СОШ №1 г. Поронайска

/Скрипник А.А./



**МЕНЮ**  
8 октября 2024 г.

**ОВЗ 12-18**

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда                  | Выход    | Цена, руб.    | Химический состав |              |               | Энерге-тическая ценность, ккал |
|--------------------|---------------|-------------------------------------|----------|---------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                    |               |                                     |          |               | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-воды, г  |                                |
| <b>Завтрак</b>     |               |                                     |          |               |                   |              |               |                                |
| 2011               | 171.2         | КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ            | 180      | 12,15         | 4,20              | 4,60         | 43,70         | 233,00                         |
| 2012               | 267           | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ          | 250      | 81,03         | 20,90             | 8,60         | 22,30         | 251,00                         |
| 2008               |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 30       | 2,40          | 2,00              | 0,30         | 12,70         | 61,00                          |
| 2011               | 2             | ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ                      | 40       | 3,16          | 3,10              | 0,30         | 20,10         | 95,00                          |
| 2011               | 377           | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                       | 210/15/7 | 8,94          | 0,40              | 0,00         | 10,70         | 47,00                          |
| 2008               |               | БАНАН                               | 400      | 114,00        | 4,20              | 1,40         | 58,80         | 269,00                         |
| <b>Итого</b>       |               |                                     |          | <b>221,68</b> | <b>34,80</b>      | <b>15,20</b> | <b>168,30</b> | <b>956,00</b>                  |
| <b>Обед</b>        |               |                                     |          |               |                   |              |               |                                |
| 2011               | 96            | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ            | 250      | 32,01         | 6,60              | 19,00        | 17,50         | 267,00                         |
| 2011               | 289           | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                       | 250      | 51,53         | 22,40             | 22,80        | 26,50         | 1 115,00                       |
| 2011               | 2             | ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ                      | 70       | 5,53          | 5,30              | 0,40         | 35,10         | 166,00                         |
| 2008               |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 40       | 3,20          | 2,70              | 0,40         | 17,00         | 82,00                          |
| 2011               | 388           | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА         | 200      | 8,46          | 0,70              | 0,30         | 19,10         | 94,00                          |
| 2011               | 24            | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100      | 27,32         | 1,00              | 4,20         | 3,70          | 58,00                          |
| <b>Итого</b>       |               |                                     |          | <b>128,05</b> | <b>38,70</b>      | <b>47,10</b> | <b>118,90</b> | <b>1 782,00</b>                |
| <b>Всего</b>       |               |                                     |          | <b>349,73</b> | <b>73,50</b>      | <b>62,30</b> | <b>287,20</b> | <b>2 738,00</b>                |