

## Меню - Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.11.2023

## СЕЗОН - ОСЕНЬ-ЗИМА

в МОБУ СОШ № 88 города Сочи

День 1 " " " г.

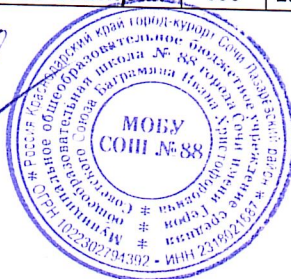
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Завтрак</b>							
305,03	Каша молочная жидкая "Дружба" (рис, пшено) 150/5 (молоко 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	155	6,35	7,47	28,11	206	20,44
97,1	Сыр (порциями) 25 (сыр неострых сортов, сычужный полу твердый (Костромской) мдж 45%)	25	5,12	5,22		69	26,95
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66	9,60
337,02	Яйцо отварное 40	40	5,08	4,60	0,28	63	13,14
692,19	Кофейный напиток с молоком 200 (5/100/15) (молоко 2,5%, вода, сахар, кофейный напиток)	200	2,91	2,50	23,68	130	14,88
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	6,34	32	1,21
	Батон пшеничный 30	30	2,40	0,30	14,73	71	3,15
	Фрукты свежие (яблоки) 110	110	0,44	0,44	10,78	52	13,59
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>586</b>	<b>23,44</b>	<b>27,97</b>	<b>84,05</b>	<b>688</b>	<b>102,96</b>

Директор ОУ

Узунян К. А.

Зав. производством

Вениаминова К. С.



## Меню - Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.11.2023

### СЕЗОН - ОСЕНЬ-ЗИМА

в МОБУ СОШ № 88 города Сочи

День 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			Белки	Жиры	Угле-воды		

#### Завтрак

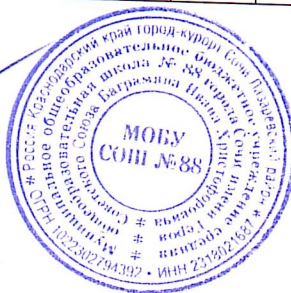
343,09	<b>Котлеты "Нежные" 90</b> (филе рыбы с/м (минтай), творог 9%, лук репчатый, сухари панировочные, яйцо, молоко 2,5% 1л, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная, приправа)	90	12,98	5,29	6,46	122	47,27
520,06	<b>Пюре картофельное 150</b> (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,22	9,42	12,19	174	21,63
101,17	<b>Горошек зеленый консервированный 40</b>	40	2,95	0,19	5,20	37	18,81
648,2	<b>Кисель плодово-ягодный 200 (25)</b> (кисель плодово-ягодный, вода)	200	0,03		23,00	194	6,48
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16</b>	16	1,06	0,19	6,34	32	1,21
	<b>Батон пшеничный 25</b>	25	2,00	0,25	12,28	60	2,63
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>521</b>	<b>22,24</b>	<b>15,34</b>	<b>65,47</b>	<b>618</b>	<b>98,03</b>

Директор ОУ

Узунян К. А.

Зав. производством

Вениаминова К. С.





## Меню - Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.11.2023

### СЕЗОН - ОСЕНЬ-ЗИМА

в МОБУ СОШ № 88 города Сочи

День 3 \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		

#### Завтрак

47,18	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 60 (капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, зелень)	60	1,04	3,06	2,03	41	13,49
436,11	Жаркое по-домашнему (из отварной говядины) 50/150 (картофель очищенный, говядина бескостная с/м, кат. а., морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло растительное, томатная паста 25%, зелень, соль йодированная, приправа)	200	18,25	15,00	28,00	287	88,82
377,09	Чай с сахаром 200 (1/10) (сахар, чай)	200	0,07	0,02	15,00	60	2,25
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	6,34	32	1,21
	Хлеб пшеничный 25	25	1,98	0,25	12,08	59	1,59
	Фрукты свежие (яблоки) 110	110	0,44	0,44	10,78	52	13,59
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>611</b>	<b>22,84</b>	<b>18,96</b>	<b>74,23</b>	<b>531</b>	<b>120,95</b>

Директор ОУ

Зав. производством

Узунян К. А.

Вениаминова К. С.







## Меню - Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.11.2023

### СЕЗОН - ОСЕНЬ-ЗИМА

в МОБУ СОШ № 88 города Сочи

День 5 " " " г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Завтрак</b>							
595,07	<b>Стрипсы (брусочки из филе куриной грудки в панировке (запеченные) 90</b> (филе грудки куриной без кожи с/м, сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, соль йодированная, приправа)	90	16,02	5,34	11,29	149	52,40
493,03	<b>Рагу овощное 150</b> (картофель, капуста свежая, морковь, горошек зеленый консервированный, лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, соль йодированная)	150	2,52	7,56	10,58	128	23,13
693,21	<b>Какао с молоком 200</b> (молоко 2,5%, сахар, какао-порошок)	200	3,87	3,10	15,19	105	15,45
	<b>Хлеб пшеничный 25</b>	25	1,98	0,25	12,08	59	1,59
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16</b>	16	1,06	0,19	6,34	32	1,21
	<b>Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт)</b>	30	2,40	6,69	60,00	125	19,50
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>511</b>	<b>27,85</b>	<b>23,13</b>	<b>115,48</b>	<b>597</b>	<b>113,28</b>

Директор ОУ

Зав. производством

Узунян К. А.

Вениаминова К. С.



## Меню - Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.11.2023

## СЕЗОН - ОСЕНЬ-ЗИМА

в МОБУ СОШ № 88 города Сочи

День 6 " " " " г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Завтрак</b>							
182,2	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с курагой 210/5 (молоко 2,5% 1л, крупа овсяная "геркулес", курага, сахар, масло сливочное, соль йодированная)	215	9,35	9,92	36,86	278	31,86
337,02	Яйцо отварное 40 (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	40	5,08	4,60	0,28	63	13,14
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66	9,60
377,09	Чай с сахаром 200 (1/10) (сахар, чай)	200	0,07	0,02	15,00	60	2,25
	Батон пшеничный 30	30	2,40	0,30	14,73	71	3,15
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	6,34	32	1,21
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>511</b>	<b>18,04</b>	<b>22,28</b>	<b>73,34</b>	<b>570</b>	<b>61,21</b>

Директор ОУ

Узунян К. А.

Зав. производством

Вениаминова К. С.





**Меню - Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.11.2023****СЕЗОН - ОСЕНЬ-ЗИМА**

в МОБУ СОШ № 88 города Сочи

День 7 " " " " г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		

**Завтрак**

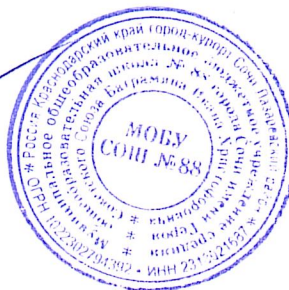
101,19	Кукуруза консервированная 60	60	2,09	0,39	8,96	53	24,86	
290,01	Птица тушеная в сметанном соусе (грудка) 50/50 (филе грудки куриной без кожи с/м, сметана мжд 15%, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, зелень, соль йодированная, масло сливочное, чеснок)	100	14,85	5,35	3,77	126	51,23	
512,05	Рис припущенный 150 (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,64	4,33	36,58	205	12,06	
707,19	Сок фруктовый 200 (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92	29,70	
	Хлеб пшеничный 25	25	1,98	0,25	12,08	59	1,59	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16.3	16	1,06	0,19	6,34	32	1,23	
	Фрукты свежие (яблоки) 110	110	0,44	0,44	10,78	52	13,59	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>661</b>	<b>25,06</b>	<b>11,15</b>	<b>98,71</b>	<b>619</b>	<b>134,26</b>	

Директор ОУ

Узунян К. А.

Зав. производством

Вениаминова К. С.



## Меню - Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.11.2023

## СЕЗОН - ОСЕНЬ-ЗИМА

в МОБУ СОШ № 88 города Сочи

День 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Завтрак</b>							
222,17	Пудинг из творога с изюмом и молоком сгущенным 120/30 (творог 9%, молоко сгущенное, крупа манная, сахар, яйцо, масло сливочное, сухари панировочные, сметана мжд 15%, курага, соль йодированная, ванилин)	150	20,04	15,04	36,25	376	69,16
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66	9,60
377,09	Чай с сахаром 200 (1/10) (сахар, чай)	200	0,07	0,02	15,00	60	2,25
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	47	1,27
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 20	20	1,06	0,19	6,34	32	1,51
	Фрукты свежие (яблоки) 110	110	0,44	0,44	10,78	52	13,59
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>23,27</b>	<b>23,14</b>	<b>78,16</b>	<b>633</b>	<b>97,38</b>

Директор ОУ

Зав. производством

Узунян К. А.

Вениаминова К. С.





## Меню - Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.11.2023

## СЕЗОН - ОСЕНЬ-ЗИМА

в МОБУ СОШ № 88 города Сочи

День 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Завтрак</b>							
47,18	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 60 (капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, зелень)	60	1,04	3,06	2,03	41	13,49
464,21	Соус "Болоньезе" 50/40 (фарш говяжий с/м, лук репчатый, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, приправа, соль йодированная)	90	17,00	9,66	4,21	177	70,91
516,04	Макаронные изделия отварные 145/5 (макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности, соль йодированная)	150	5,51	4,20	28,32	182	13,89
648,2	Кисель плодово-ягодный 200 (25) (кисель плодово-ягодный, вода)	200	0,03		23,00	194	6,48
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	47	1,27
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	6,34	32	1,21
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>536</b>	<b>26,22</b>	<b>17,31</b>	<b>73,56</b>	<b>673</b>	<b>107,25</b>

Директор ОУ

Узунян К. А.

Зав. производством

Вениаминова К. С.



**Меню - Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.11.2023****СЕЗОН - ОСЕНЬ-ЗИМА**

в МОБУ СОШ № 88 города Сочи

День 10

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ " г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Завтрак</b>							
70,34	Огурцы соленые (консервированные) 60	60	0,48	0,06	1,02	8	19,64
343,17	Рыбные палочки в сухарях запеченные (филе минтая) 90 <small>(филе минтая, сухари панировочные, сметана 10%, томатная паста 25%, масло растительное, соль йодированная, приправа)</small>	90	11,01	5,22	5,69	120	50,86
520,06	Пюре картофельное 150 <small>(картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)</small>	150	3,22	9,42	12,19	174	21,63
707,19	Сок фруктовый 200 <small>(сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)</small>	200	1,00	0,20	20,20	92	29,70
	Хлеб пшеничный 25	25	1,98	0,25	12,08	59	1,59
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	6,34	32	1,21
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>541</b>	<b>18,75</b>	<b>15,34</b>	<b>57,52</b>	<b>484</b>	<b>124,63</b>

Директор ОУ

Узунян К. А.

Зав. производством

Вениаминова К. С.

