

Утверждаю:

Директор  
МБОУ «Тигильская СОШ»

*Возж.*



# МЕНЮ

28 апреля 2025 г.

7-11 лет

№ рецептуры	Блюда	Цена, руб.	Вес блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая
<b>Завтрак</b>							
190	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	41,00	155	7	8	25	197
380	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	28,57	200	2	3	13	84
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	41,75	60	6	9	15	163
Б/Н	ФРУКТЫ	51,00	100	0	0	11	58
	Итого		515	15	20	64	502
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	18,74	60	1	5	7	70
104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	51,77	200	7	7	20	154
326	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	83,88	90	13	5	20	170
131	КАША ПШЕНИЧНАЯ	75,60	150	10	5	28	190
411	КИСЕЛЬ	5,50	200	0	0	30	109
Б/Н	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18,37	55	4	0	27	130
	Итого		755	35	22	132	823
<b>Полдник</b>							
	ВАФЛИ	23	30	0,8	1	23,2	106
430	ЧАЙ С САХАРОМ	15	185/15	0,2	0,1	15	60
	СВЕЖИЙ ФРУКТ	51	180	0,7	0,7	17,6	85
	Итого			1,7	1,8	55,8	251

Медицинская сестра *Возж.* /Таштамышева В.В.

Утверждаю:

Директор  
МБОУ «Тигильская СОШ»  
Сыздыкова З.А.



## МЕНЮ

28 апреля 2025 г.  
12-18 лет

№ рецептуры	Блюда	Цена, руб.	Вес блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая
<b>Завтрак</b>							
190	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	52,90	200	9,03	10,32	32,26	254,19
380	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	28,57	200	2,00	3,00	13,00	84,00
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	41,75	60	6,00	9,00	15,00	163,00
Б/Н	ФРУКТЫ	62,00	200	12,00	0,00	16,00	116,00
	Итого			29,03	22,32	76,26	617,19
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	18,7	60	1,0	5,0	7,0	70,0
104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	66,0	255	8,9	8,9	25,5	196,4
326	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	83,9	90	13,0	5,0	20,0	170,0
131	КАША ПШЕНИЧНАЯ	90,7	180	12,0	6,0	33,6	228,0
411	КИСЕЛЬ	5,5	200	4,0	0,0	27,0	130,0
Б/Н	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18,4	55	0,0	0,0	30,0	108,0
	Итого			38,9	24,9	143,1	902,4
<b>Полдник</b>							
	ВАФЛИ	30,7	40	1,1	1,3	30,9	141,3
430	ЧАЙ С САХАРОМ	16,2	200	0,2	0,1	16,2	64,9
	СВЕЖИЙ ФРУКТ	56,7	200	0,8	0,8	19,6	94,4
	Итого			2,1	2,2	66,7	300,6

Медицинская сестра  /Таштамышева В.В.