



МЕНЮ

6 февраля 2023 г.

11-17 лет НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110	54,3	30,9	26,5	613
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6,2	6,2	25	182
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,2	0,9	29	141
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,8	29,2	163
Итого				68,7	41,8	109,7	1099
Обед							
2011	56	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1,3	6,9	7,3	100
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	220	2,2	5,2	13,9	116
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	14,7	16,4	30,6	329
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24	113
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4,3	0,7	24,2	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,4	17,8	84
2011	43	ФРУКТЫ	111	0,3	0,2	7,5	34
Итого				26,3	30,1	125,3	894
Всего				95	71,9	235	1993

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Мачулис О.В.




директор школы
Калинина Е.В./
Каликов Е.В./


МЕНЮ


7 февраля 2023 г.

11-17 лет НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	220	7,1	10,5	24,1	221
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	80	10,6	17,6	18,6	278
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,2	6,4	18,7	159
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4,3	0,7	24,2	118
Итого				28,2	35,2	85,6	776
Обед							
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,4	10,1	7,9	130
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	220	4,1	4,1	24,8	152
2011	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17,3	15,2	20,2	289
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200			23,4	94
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4,3	0,7	24,2	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,4	17,8	84
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,8	29,2	163
Итого				32,9	34,3	147,5	1030
Всего				61,1	69,5	233,1	1806

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Мачулис О.В.




МЕНЮ

8 февраля 2023 г.

11-17 лет НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,1	8,3	27,5	211
2008	233	РЫБА ЖАРЕНАЯ	100	25,9	29,4	9,9	407
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24	113
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,4	0,6	19,3	94
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,8	29,2	163
Итого				39,1	42,4	109,9	988
Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	7,1	3,2	86
2011	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	220	7,7	2,8	11,5	103
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,4	6,4	45,2	268
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,2	20	7,5	297
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			14,6	58
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4,3	0,7	24,2	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,4	17,8	84
2011	43	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	8,3	40
Итого				41,4	37,8	132,3	1054
Всего				80,5	80,2	242,2	2042

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Мачулис О.В.



МЕНЮ

9 февраля 2023 г.

11-17 лет НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	21,7	23,9	39,7	461
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0,5		15,6	65
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,4	0,6	19,3	94
Итого				25,6	24,5	74,6	620
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,8	6,9	5,4	92
2008	232	СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ	220	4,9	6,7	3	93
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	6,3	5,6	40,2	236
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	13,7	14,8	8,4	220
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		15	61
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4,3	0,7	24,2	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,4	17,8	84
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,8	29,2	163
Итого				37	38,9	143,2	1067
Всего				62,6	63,4	217,8	1687

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Мачулис О.В.




Директор школы
Гликков Е.В./


МЕНЮ

10 февраля 2023 г.

7-10 лет НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
		ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	12,2	1,2	27,4	173
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,7	4,2	11,1	98
2008	283	ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	90/30	12,8	14,3	14,4	237
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		10,1	41
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2,6	0,4	14,5	71
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,8	29,2	163
Итого				34,5	23,9	106,7	783
Обед							
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	9	5	106
2009	131	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2,1	4,1	14,7	109
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,4	4,5	35,5	196
2011	239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	90	10,8	2,2	10,6	104
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,1	12,4	52
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	52	4,5	0,8	25,1	122
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,9	0,2	11,9	56
2011	43	ФРУКТЫ	111	0,4	0,3	11,1	51
Итого				24,2	21,2	126,3	796
Всего				58,7	45,1	233	1579

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Мачулис О.В.