




МЕНЮ

16 января 2023 г.

11-17 лет

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|--|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2011 | 204 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 210 | 8,9 | 11 | 24,3 | 233 |
| 2011 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 60 | 3,6 | 13,8 | 22,6 | 229 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 3 | 3,1 | 19,6 | 119 |
| Итого | | | | 15,5 | 27,9 | 66,5 | 581 |
| Обед | | | | | | | |
| 2008 | 25 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ | 100 | 1 | 10,1 | 3,3 | 110 |
| 2008 | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 6,4 | 8 | 13,3 | 152 |
| 2011 | 282 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С МАСЛОМ | 70 | 11,4 | 16,3 | 5,8 | 215 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 200 | 4,5 | 9,2 | 31 | 225 |
| 2008 | 73 | ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ | 40 | 3,3 | 0,6 | 18,7 | 91 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4 | 0,5 | 25,4 | 121 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,1 | 111 |
| 2011 | 43 | ФРУКТЫ | 100 | 0,9 | 0,3 | 12,2 | 56 |
| Итого | | | | 31,7 | 45,2 | 136,8 | 1081 |
| Всего | | | | 47,2 | 73,1 | 203,3 | 1662 |

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Мачулис О.В.



МЕНЮ

17 января 2023 г.

11-17 лет

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|------------------------------------|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 6,4 | 5,6 | 40,4 | 237 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С МАСЛОМ | 90 | 15,1 | 16,4 | 9,7 | 246 |
| 2008 | 73 | ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ | 40 | 3,3 | 0,6 | 18,7 | 91 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,3 | | 15,2 | 63 |
| Итого | | | | 25,1 | 22,6 | 84 | 637 |
| Обед | | | | | | | |
| 2008 | 28 | САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ" | 100 | 1,1 | 10,1 | 4,2 | 112 |
| 2009 | 131 | СВЕКОЛЬНИК | 250 | 7,1 | 8,6 | 17,5 | 176 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 220 | 23 | 23,6 | 19,4 | 382 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,1 | 111 |
| 2008 | 73 | ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ | 40 | 3,3 | 0,6 | 18,7 | 91 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4 | 0,5 | 25,4 | 121 |
| Итого | | | | 38,7 | 43,6 | 112,3 | 993 |
| Всего | | | | 63,8 | 66,2 | 196,3 | 1630 |

Бухгалтер Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра Казанцева Н.Г.

Повар с м/о Мачулис О.В.



МЕНЮ

18 января 2023 г.

11-17 лет

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|-------------------------------------|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71 |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 200 | 4,9 | 8 | 51,3 | 296 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0,1 | | 14,8 | 60 |
| 2008 | 73 | ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ | 40 | 3,3 | 0,6 | 18,7 | 91 |
| Итого | | | | 9,4 | 13,9 | 89,4 | 518 |
| Обед | | | | | | | |
| к/к | к/к | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 60 | 1,1 | 3 | 8,2 | 64 |
| 2008 | 91 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 6,8 | 8,3 | 16,4 | 168 |
| 2008 | 299 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 200 | 15,3 | 23,8 | 30,6 | 398 |
| 2008 | 73 | ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ | 40 | 3,3 | 0,6 | 18,7 | 91 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4 | 0,5 | 25,4 | 121 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 28,8 | 133 |
| 2008 | | ФРУКТЫ | 228 | 2,1 | 0,5 | 18,5 | 98 |
| Итого | | | | 33,3 | 37 | 146,6 | 1073 |
| Всего | | | | 42,7 | 50,9 | 236 | 1591 |

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Мачулис О.В.




Директор школы
Сидоров Е.В./

МЕНЮ

19 января 2023 г.

11-17 лет

| 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 | 100 | 18,8 | 13 | 22,8 | 288 |
| 2008 | 73 | ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ | 25 | 2 | 0,4 | 11,7 | 57 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 2,3 | 1,6 | 25,9 | 126 |
| Итого | | | | 23,1 | 15 | 60,4 | 471 |
| Обед | | | | | | | |
| 2008 | 23 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 60 | 0,5 | 6,1 | 1,5 | 63 |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ | 250/25 | 10,6 | 8,4 | 20,9 | 203 |
| 2008 | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 110 | 14,3 | 9,7 | 4,8 | 164 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 200 | 4,5 | 9,2 | 31,1 | 226 |
| 2008 | 436 | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 200 | 0,2 | | 25 | 102 |
| 2008 | 73 | ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ | 40 | 3,3 | 0,6 | 18,7 | 91 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4 | 0,5 | 25,4 | 121 |
| Итого | | | | 37,4 | 34,5 | 127,4 | 970 |
| Всего | | | | 60,5 | 49,5 | 187,8 | 1441 |

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Мачулис О.В.




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

МЕНЮ

20 января 2023 г.

11-17 лет

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, ккал |
|--------------------|---------------|---------------------------|-------|-------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2011 | 291 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 210 | 40,6 | 44,2 | 36 | 704 |
| 2008 | 73 | ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ | 40 | 3,3 | 0,6 | 18,7 | 91 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | | 15 | 61 |
| Итого | | | | 44,1 | 44,8 | 69,7 | 856 |
| Обед | | | | | | | |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 |
| | | СУП ПО--ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ | 250 | 6,3 | 9,1 | 6,7 | 136 |
| 2008 | 290 | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 100 | 23 | 21,2 | 8,2 | 341 |
| 2008 | 133 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ | 200 | 4,5 | 13,5 | 31,4 | 267 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ | 200 | | | 28,2 | 113 |
| 2008 | 73 | ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ | 40 | 3,3 | 0,6 | 18,7 | 91 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4 | 0,5 | 25,4 | 121 |
| Итого | | | | 42,2 | 45,1 | 122,4 | 1093 |
| Всего | | | | 86,3 | 89,9 | 192,1 | 1949 |

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Мачулис О,В,