

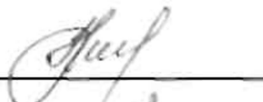



# МЕНЮ

17 октября 2022 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	
<b>Завтрак</b>							
2011	280	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	60	9,1	9,6	8,9	143
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0,2	1,5	1,8	21
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,4	8,3	45,2	285
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,4	0,3	39,3	106
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		15	61
<b>Итого</b>				<b>20,3</b>	<b>19,7</b>	<b>110,2</b>	<b>616</b>
<b>Обед</b>							
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,8	3,1	2,4	41
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/Б	250	2,2	6,6	9,3	109
2011	265	ПЛОВ	250	19,9	21,6	50,8	477
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	121
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,3	0,3	38,1	103
2011	43	ФРУКТЫ	165	1	0,2	8,7	46
<b>Итого</b>				<b>31,4</b>	<b>32,5</b>	<b>161,8</b>	<b>1008</b>
<b>Всего</b>				<b>51,7</b>	<b>52,2</b>	<b>272</b>	<b>1624</b>

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Ляшенко А.В.



# МЕНЮ

18 октября 2022 г.

## 11-17 лет НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
1997	474	КОТЛЕТА ОСОБАЯ С МАСЛОМ	50	7,5	11,8	7,2	152
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	8,4	7,3	54	316
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,3	0,3	38,1	103
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0,3		15,2	63
<b>Итого</b>				<b>19,5</b>	<b>19,4</b>	<b>114,5</b>	<b>634</b>
<b>Обед</b>							
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24
2009	131	СВЕКОЛЬНИК	250	2,3	4,7	16,4	117
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	26,1	26,9	22,1	435
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,3	0,3	38,1	103
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	121
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111
2008		ЯБЛОКО	123	0,5	0,5	12,1	58
<b>Итого</b>				<b>37,5</b>	<b>33,3</b>	<b>145</b>	<b>969</b>
<b>Всего</b>				<b>57</b>	<b>52,7</b>	<b>259,5</b>	<b>1603</b>

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Ляшенко А.В.



директор школы  
"Талантливая СОШ"  
Сидоров Е.В./


# МЕНЮ

19 октября 2022 г.

## 11-17 лет НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	18,8	13	23,2	291
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,6	25,9	126
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	25	2	0,2	23,9	64
<b>Итого</b>				<b>23,1</b>	<b>14,8</b>	<b>73</b>	<b>481</b>
<b>Обед</b>							
2008	27	САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ	100	9,3	21,7	3,1	247
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	250/25	10,4	8,4	20,1	199
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13	8,9	4,6	150
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,5	9,2	31,1	226
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,3	0,3	38,1	103
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	121
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111
2008		БАНАН	169	2,5	0,8	35,5	162
<b>Итого</b>				<b>47,2</b>	<b>50</b>	<b>185</b>	<b>1319</b>
<b>Всего</b>				<b>70,3</b>	<b>64,8</b>	<b>258</b>	<b>1800</b>

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Ляшенко А.В.



# МЕНЮ

20 октября 2022 г.

## 11-17 лет НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МАСЛОМ	70	13,2	11,4	9,6	193
2008	132	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ	150	3,1	18,1	23	268
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,3		15,2	63
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,3	0,3	38,1	103
<b>Итого</b>				<b>19,9</b>	<b>29,8</b>	<b>85,9</b>	<b>627</b>
<b>Обед</b>							
2011		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ И ОГУРЦАМИ	100	1,1	5	6,9	77
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,8	2,8	18,7	111
2011	245	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120	17,9	15,2	0,8	212
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	30	0,6	3,4	1,5	46
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	8,3	9,5	53	330
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,3	0,3	38,1	103
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	121
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		15	61
2008		АПЕЛЬСИН	158	1,4	0,3	12,8	68
2011	43	ЯБЛОКИ	147	0,4	0,4	8,3	40
<b>Итого</b>				<b>40</b>	<b>37,4</b>	<b>180,5</b>	<b>1169</b>
<b>Всего</b>				<b>59,9</b>	<b>67,2</b>	<b>266,4</b>	<b>1796</b>

Бухгалтер  Калужина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Ляшенко А.В.




# МЕНЮ

21 октября 2022 г.

## 11-17 лет НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	210	8,9	11	24,3	233
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,2	9,5	20,1	178
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3	3,1	19,6	119
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,3	0,3	38,1	103
<b>Итого</b>				<b>18,4</b>	<b>23,9</b>	<b>102,1</b>	<b>633</b>
<b>Обед</b>							
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0,7	6,1	2,2	67
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,2	8	12,5	148
2011	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С МАСЛОМ	100	16,2	23,1	17,2	313
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,5	9,2	31	225
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,3	0,3	38,1	103
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	168	1,5	0,5	20,6	94
<b>Итого</b>				<b>36,6</b>	<b>47,9</b>	<b>174,1</b>	<b>1182</b>
<b>Всего</b>				<b>55</b>	<b>71,8</b>	<b>276,2</b>	<b>1815</b>

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Ляшенко А.В.