



# МЕНЮ

18 сентября 2023 г.

## 12 лет и старше НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
		КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА С С/М	200	4,9	11	26,5	225
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,9	7,6		94
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,2	9,5	20,1	178
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	147
<b>Итого</b>				<b>17,8</b>	<b>31,8</b>	<b>71</b>	<b>644</b>
<b>Обед</b>							
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,8	5	13,9	107
2011	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250/40	9,1	3,4	15,7	129
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ С МАСЛОМ	100	20,4	31,8	6,8	394
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,4	7,3	45,2	276
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	121
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,4	0,6	19,3	94
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,3		8,1	35
2011	43	ФРУКТЫ	100	0,4	0,3	10	46
<b>Итого</b>				<b>46,8</b>	<b>48,9</b>	<b>144,4</b>	<b>1202</b>
<b>Всего</b>				<b>64,6</b>	<b>80,7</b>	<b>215,4</b>	<b>1846</b>

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Мачулис О.В.

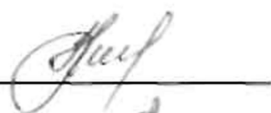



# МЕНЮ

19 сентября 2023 г.

## 12 лет и старше НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

Сборник рецептов	№ 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	50	7,5	8	3,8	117
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0,2	1,5	1,8	21
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,4	8,4	45,2	286
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,4	0,6	19,3	94
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		15	61
<b>Итого</b>				<b>18,7</b>	<b>18,5</b>	<b>85,1</b>	<b>579</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	250	1,9	5,1	8,9	89
2011	265	ПЛОВ	220	17,5	19	44,8	419
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	0,6	18,7	91
2011	43	ФРУКТЫ	100	0,4	0,3	10	46
<b>Итого</b>				<b>28,1</b>	<b>28,8</b>	<b>137,3</b>	<b>918</b>
<b>Всего</b>				<b>46,8</b>	<b>47,3</b>	<b>222,4</b>	<b>1497</b>

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Мачулис О.В.



# МЕНЮ

20 сентября 2023 г.

12 лет и старше НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,4	5,6	40,4	237
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	13,3	11,3	5,8	192
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
<b>Итого</b>				<b>23,3</b>	<b>17,5</b>	<b>80,1</b>	<b>583</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	210	21,9	22,5	18,6	365
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	0,4	0,3	10	46
<b>Итого</b>				<b>33,2</b>	<b>29</b>	<b>120</b>	<b>875</b>
<b>Всего</b>				<b>56,5</b>	<b>46,5</b>	<b>200,1</b>	<b>1458</b>

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Мачулис О.В.




директор школы  
"Таллинская СОШ"  
Иванов Е.В./

# МЕНЮ

21 сентября 2023 г.

**12 лет и старше НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4**

Сборник рецептур	№ 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	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
<b>Итого</b>				<b>23,1</b>	<b>15</b>	<b>60,4</b>	<b>471</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	0,6	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	0,4	0,3	10	46
<b>Итого</b>				<b>45,1</b>	<b>49,8</b>	<b>140,1</b>	<b>1191</b>
<b>Всего</b>				<b>68,2</b>	<b>64,8</b>	<b>200,5</b>	<b>1662</b>

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Мачулис О.В.






# МЕНЮ

22 сентября 2023 г.

**12 лет и старше НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
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	0,6	18,7	91
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13	8,9	4,6	150
<b>Итого</b>				<b>19,7</b>	<b>27,6</b>	<b>61,5</b>	<b>572</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	100	14,9	12,7	0,8	177
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	0,6	18,7	91
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	121
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		15	61
2011	43	ФРУКТЫ	100	0,4	0,3	10	46
<b>Итого</b>				<b>35,6</b>	<b>34,8</b>	<b>150</b>	<b>1060</b>
<b>Всего</b>				<b>55,3</b>	<b>62,4</b>	<b>211,5</b>	<b>1632</b>

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Мачулис О.В.