



директор школы  
"Талицкая СОШ"  
Филиков Е.В./

# МЕНЮ

23 октября 2023 г.

**12 лет и старше 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             | 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               | 0,6         | 18,7         | 91                            |
| <b>Итого</b>     |               |  |       | <b>18,4</b>       | <b>24,2</b> | <b>82,7</b>  | <b>621</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |  |       |                   |             |              |                               |
| 2008             | 25            | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ  | 100   | 1,3               | 10,1        | 4,4          | 116                           |
| 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              | 23,2        | 8,5          | 307                           |
| 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            | БАНАН  | 143   | 1,3               | 0,4         | 17,5         | 80                            |
| <b>Итого</b>     |               |  |       | <b>37</b>         | <b>52,2</b> | <b>145,1</b> | <b>1199</b>                   |
| <b>Всего</b>     |               |  |       | <b>55,4</b>       | <b>76,4</b> | <b>227,8</b> | <b>1820</b>                   |

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Мачулис О.В.



# МЕНЮ

24 октября 2023 г.

## 12 лет и старше 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>   |               |                                   |       |                   |             |              |                               |
| 2008             | 231           | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 80    | 10,5              | 7,1         | 3,7          | 120                           |
| 2008             | 325           | РИС ОТВАРНОЙ                      | 150   | 3,6               | 5,9         | 38,5         | 222                           |
| 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                            |
| <b>Итого</b>     |               |                                   |       | <b>17,5</b>       | <b>13,6</b> | <b>75,7</b>  | <b>493</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |                                   |       |                   |             |              |                               |
| 2011             | 45            | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ     | 100   | 1,5               | 5           | 8,8          | 86                            |
| 2008             | 91            | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ          | 250   | 2,3               | 4,4         | 16,4         | 115                           |
| 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             | 394           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ           | 200   | 0,2               | 0,2         | 27,1         | 111                           |
| <b>Итого</b>     |               |                                   |       | <b>26,6</b>       | <b>34,5</b> | <b>127</b>   | <b>922</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |                                   |       | <b>44,1</b>       | <b>48,1</b> | <b>202,7</b> | <b>1415</b>                   |

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Мачулис О.В.



# МЕНЮ

25 октября 2023 г.

**12 лет и старше 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             | 272           | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С МАСЛОМ                                  | 50    | 8,3               | 11,7        | 5,2          | 160                           |
| 2008             | 346           | КАПУСТА ТУШЕНАЯ   | 150   | 3,5               | 4,2         | 15,1         | 114                           |
| 2008             | 73            | ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ  | 40    | 3,3               | 0,6         | 18,7         | 91                            |
| 2008             | 441           | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА   | 200   | 0,7               | 0,3         | 28,8         | 133                           |
| <b>Итого</b>     |               |   |       | <b>15,8</b>       | <b>16,8</b> | <b>67,8</b>  | <b>498</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |   |       |                   |             |              |                               |
| 2008             | 23            | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬЮ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 100   | 1,3               | 10,1        | 3,9          | 114                           |
| 2011             | 108           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ   | 250   | 3,5               | 4,8         | 21,6         | 144                           |
| 2008             | 259           | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ   | 100   | 18,1              | 19          | 4,7          | 263                           |
| 2008             | 323           | 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                           |
| 2011             | 43            | ГРУША   | 154   | 0,5               | 0,4         | 13,6         | 62                            |
| <b>Итого</b>     |               |   |       | <b>39</b>         | <b>44,9</b> | <b>140,9</b> | <b>1125</b>                   |
| <b>Всего</b>     |               |   |       | <b>54,8</b>       | <b>61,7</b> | <b>208,7</b> | <b>1623</b>                   |

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Мачулис О.В.



директор школы

"Талинская СОШ"

Филиппов Е.В./

## МЕНЮ

26 октября 2023 г.

12 лет и старше НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9

| 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             | 430           | ЧАЙ С МОЛОКОМ                             | 200   | 3                 | 3,1         | 19,6         | 119                           |
| 2008             | 73            | ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ                            | 25    | 2                 | 0,4         | 11,7         | 57                            |
| <b>Итого</b>     |               |   |       | <b>23,8</b>       | <b>16,5</b> | <b>54,1</b>  | <b>464</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |   |       |                   |             |              |                               |
| 2011             | 67            | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                          | 100   | 1,4               | 5,9         | 8,2          | 93                            |
| 2011             | 101           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ С МЯСОМ         | 250   | 7,4               | 6,7         | 19,9         | 170                           |
| 2011             | 278           | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)                | 100   | 14,7              | 14,1        | 8,9          | 219                           |
| 2008             | 368           | СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368                       | 30    | 0,6               | 1,7         | 1,7          | 24                            |
| 2008             | 323           | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                 | 150   | 4,4               | 4,5         | 31,1         | 183                           |
| 2008             | 411           | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ                    | 200   |                   |             | 28,2         | 113                           |
| 2008             | 73            | ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ                            | 30    | 2,5               | 0,4         | 14,1         | 68                            |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 30    | 2                 | 0,3         | 12,7         | 60                            |
| <b>Итого</b>     |               |   |       | <b>33</b>         | <b>33,6</b> | <b>124,8</b> | <b>930</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |   |       | <b>56,8</b>       | <b>50,1</b> | <b>178,9</b> | <b>1394</b>                   |

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Мачулис О.В.







# МЕНЮ

27 октября 2023 г.

## 12 лет и старше 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             | 291           | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ             | 210   | 40,6              | 44,2        | 36           | 704                           |
| 2008             | 411           | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ    | 200   |                   |             | 28,2         | 113                           |
| 2008             | 73            | ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ            | 40    | 3,3               | 0,6         | 18,7         | 91                            |
| <b>Итого</b>     |               |                           |       | <b>43,9</b>       | <b>44,8</b> | <b>82,9</b>  | <b>908</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |                           |       |                   |             |              |                               |
| 2008             | 28            | САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"       | 100   | 1,2               | 10,1        | 4,5          | 114                           |
|                  |               | СУП ПО--ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ | 250   | 6,2               | 8,6         | 6,6          | 130                           |
| 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             | 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                           |
| 2011             | 43            | БАНАН                     | 137   | 1,2               | 0,4         | 16,8         | 77                            |
| <b>Итого</b>     |               |                           |       | <b>43,6</b>       | <b>55,1</b> | <b>138,7</b> | <b>1252</b>                   |
| <b>Всего</b>     |               |                           |       | <b>87,5</b>       | <b>99,9</b> | <b>221,6</b> | <b>2160</b>                   |

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Мачулис О.В.