

Утверждаю



директор
МОБУ "Полянская ОШ"
/Холопова Н. Н./

МЕНЮ
5 ноября 2024 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
		БИТОЧКИ	100	15	19,4	6,9	261
2010	59						
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,4	6,4	33,3	212
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/30	7	8,9		109
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			25,7	103
Итого				27,4	34,7	65,9	685
Обед							
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	4,9	7,6	24,8	187
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	13,8	20,9	23,6	338
2008	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			23,3	93
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,7	26	120
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого				24,9	32,1	120	863
Всего				52,3	66,8	185,9	1548

Утверждаю



директор
МОБУ "Полянская ОШ"
/Холопова Н. Н./

МЕНЮ
6 ноября 2024 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,2	9,6	29,6	230
2008	12	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/30	7	8,9		109
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	14,8	102
Итого				17	21,5	44,4	441
Обед							
2010	10/17	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	11,1	13,5	16,2	231
2010	59	ШНИЦЕЛЬ	100	12,6	17,3	6,9	232
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,4	6,6	33,2	214
2012	372	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,5	0,2	24,5	111
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,7	26	120
Итого				33,5	38,3	106,8	908
Всего				50,5	59,8	151,2	1349

Утверждаю

директор
МОБУ "Полянская ОШ"
/Холопова Н. Н./



МЕНЮ
7 ноября 2024 г.

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	29	20,1	40,7	466
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,4		10,5	44
2020		БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30				
Итого				29,4	20,1	51,2	510
Обед							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	8,8	10,7	20,7	213
2008	284	ТЕФТЕЛИ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	80/30	10,6	19,8	8,3	252
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,8	7,3	30,8	217
2011	375	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	26,4	119
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,7	26	120
Итого				30,4	38,7	112,2	921
Всего				59,8	58,8	163,4	1431

Утверждаю

директор
МОБУ "Полянская ОШ"
/Холопова Н. Н./



МЕНЮ
8 ноября 2024 г.

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2008	265	ПЛОВ	180	14,1	15,5	31,5	322
2020		БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30				
2008		ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,2	24,6	138
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			25,7	103
Итого				16,6	18,7	81,8	563
Обед							
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,4	5,9	15,3	125
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,4	17,4	7,2	246
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,7	7,1	21,7	172
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			23,3	93
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,7	26	120
Итого				26,4	31,1	93,5	756
Всего				43	49,8	175,3	1319

Утверждаю

директор
МОБУ "Полянская ОШ"
Холопова Н. Н./



МЕНЮ
11 ноября 2024 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	283	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	9	15,9	6,9	206
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6	6,5	36,6	229
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15	3,6	4,6		56
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,4		15,5	64
Итого				19	27	59	555
Обед							
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	250/15	9,9	9,3	20,9	208
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	13	14,6	4,2	200
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,8	7,3	30,8	217
2011	375	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	26,4	119
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,7	26	120
Итого				34,1	32,1	108,3	864
Всего				53,1	59,1	167,3	1419

Утверждаю

директор
МОБУ "Полянская ОШ"
Холопова Н. Н./



МЕНЮ
12 ноября 2024 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,9	9,8	32,9	248
2008	12	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/30	7	8,9		109
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	14,8	102
Итого				17,7	21,7	47,7	459
Обед							
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	10,4	12,1	20,3	232
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,4	17,4	7,2	246
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,1	7	42,8	250
2008	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			14,6	58
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,7	26	120
Итого				33,8	37,2	110,9	906
Всего				51,5	58,9	158,6	1365

Утверждаю



директор

МОБУ "Полянская ОШ"

/Холопова Н. Н./

МЕНЮ
13 ноября 2024 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	10	8,1	6,7	139
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,9	7,8	29,8	209
2020		БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30				
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			25,7	103
Итого				17,2	18,8	84,5	576
Обед							
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	10	11,9	14,3	205
2008	265	ПЛОВ	250	11,7	17,9	24,3	305
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,7	26	120
2011	375	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	26,4	119
Итого				26,1	30,7	91	749
Всего				43,3	49,5	175,5	1325

Утверждаю



директор

МОБУ "Полянская ОШ"

/Холопова Н. Н./

МЕНЮ
14 ноября 2024 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008		ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	16,7	27,6	4,1	331
2008	5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/30	7	8,9		109
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,4		10,6	45
Итого				24,1	36,5	14,7	485
Обед							
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	4,3	18	121
2011	302	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	12,7	16	27,1	304
2008	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			23,3	93
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,7	26	120
2020		БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20				
Итого				18,8	21	94,4	638
Всего				42,9	57,5	109,1	1123

Утверждаю

директор
МОБУ "Полянская ОШ"
/Холопова Н. Н./



МЕНЮ

15 ноября 2024 г.

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	258	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	11,9	13,3	21,6	253
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0,2		0,4	3
2020		БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30				
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			25,7	103
Итого				14,4	16,2	70	484
Обед							
2017	131/3	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	7	2,4	16,3	116
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,8	11,4	2,9	190
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	6,7	7,3	30,3	214
2011	375	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	26,4	119
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,7	26	120
2020		БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20				
Итого				31,9	22	101,9	759
Всего				46,3	38,2	171,9	1243

Утверждаю

директор
МОБУ "Полянская ОШ"
Холопова Н. Н./



МЕНЮ

18 ноября 2024 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,4	16,7	7,3	241
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	5,5	8,6	33,1	233
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,7	9,4	96
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/5	0,5		15	63
2020		БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20				
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого				25,2	33,9	87,1	758
Обед							
2017	131/3	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	6,8	2,8	16,4	118
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	15	16,5	3,6	224
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,1	5,9	42,8	240
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			20,5	82
2020		БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20				
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,2	0,6	21,6	100
Итого				29,1	25,8	104,9	764
Всего				54,3	59,7	192	1522

Утверждаю

директор
МОБУ "Полянская ОШ"
Холопова Н. Н./



МЕНЮ

19 ноября 2024 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,2	9,3	29,8	228
2008	12	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/30	7	8,9		110
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,1	14,9	104
Итого				17,1	21,3	44,7	442
Обед							
2010	10/17	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	11,1	14	16,3	235
2010	59	ШНИЦЕЛЬ	100	12,6	17,2	6,8	232
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,4	6,2	33,2	210
2012	372	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,5	0,2	24	109
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,7	26	120
Итого				33,5	38,3	106,3	906
Всего				50,6	59,6	151	1348

Утверждаю

директор

МОБУ "Полянская ОШ"

/Холопова Н. Н./



МЕНЮ

20 ноября 2024 г.

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2010	59	БИТОЧКИ	100	15	19,2	6,8	260
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,4	6,1	33,3	210
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/30	7	8,9		110
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			24,9	100
Итого				27,4	34,2	65	680
Обед							
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	4,6	6,8	24,4	179
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	14	20,9	24	340
2008	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			23,7	95
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,7	26	120
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого				24,8	31,3	120,4	859
Всего				52,2	65,5	185,4	1539

Утверждаю

директор

МОБУ "Полянская ОШ"

/Холопова Н. Н./



МЕНЮ

21 ноября 2024 г.

Сборник рецептов	№ 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	150/20	28,9	20,4	40,4	468
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,4		10,5	44
2020		БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30				
Итого				29,3	20,4	50,9	512
Обед							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	8,7	10,2	21	212
2008	284	ТЕФТЕЛИ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	80/30	10,6	20,5	8,6	260
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,7	7	30,6	213
2011	375	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	26,2	117
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,7	26	120
Итого				30,4	38,6	112,4	922
Всего				59,7	59	163,3	1434

Утверждаю

директор

МОБУ "Полянская ОШ"

/Холопова Н. Н./



МЕНЮ
22 ноября 2024 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	265	ПЛОВ					
2020		БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	180	14,1	15,1	31,4	318
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30				
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	2,5	3,3	24,8	139
Итого						24,9	100
				16,6	18,4	81,1	557
Обед							
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,6	5,6	15,3	123
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,4	16,7	7,3	241
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,9	7,9	21,8	180
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			23,7	95
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,7		
Итого						26	120
Всего				26,8	30,9	94,1	759
				43,4	49,3	175,2	1316

Утверждаю

директор
МОБУ "Полянская ОШ"
/Холопова Н. Н./

МЕНЮ
25 ноября 2024 г.



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	283	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	9	15,9	6,9	206
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6	6,5	36,6	229
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15	3,6	4,6		56
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,4		15,5	64
Итого				19	27	59	555
Обед							
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	250/15	9,9	9,3	20,9	208
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	13	14,6	4,2	200
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,8	7,3	30,8	217
2011	375	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	26,4	119
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,7	26	120
Итого				34,1	32,1	108,3	864
Всего				53,1	59,1	167,3	1419

Утверждаю

директор
МОБУ "Полянская ОШ"
/Холопова Н. Н./

МЕНЮ
26 ноября 2024 г.



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,9	9,8	32,9	248
2008	12	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/30	7	8,9		109
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	14,8	102
Итого				17,7	21,7	47,7	459
Обед							
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	10,4	12,1	20,3	232
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,4	17,4	7,2	246
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,1	7	42,8	250
2008	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			14,6	58
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,7	26	120
Итого				33,8	37,2	110,9	906
Всего				51,5	58,9	158,6	1365

Утверждаю

директор
МОБУ "Полянская ОШ"
Холопова Н. Н./



МЕНЮ
27 ноября 2024 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	9,5	8,3	6,7	138
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,9	7,8	29,8	209
2020		БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30				
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			25,7	103
Итого				16,7	19	84,5	575
Обед							
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	10	11,9	14,3	205
2008	265	ПЛОВ	250	11,7	17,9	24,3	305
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,7	26	120
2011	375	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	26,4	119
Итого				26,1	30,7	91	749
Всего				42,8	49,7	175,5	1324

Утверждаю

директор
МОБУ "Полянская ОШ"
Холопова Н. Н./



МЕНЮ
28 ноября 2024 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008		ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	16,7	27,6	4,1	331
2008	5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/30	7	8,9		109
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,4		10,6	45
Итого				24,1	36,5	14,7	485
Обед							
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	4,3	18	121
2011	302	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	12,7	16	27,1	304
2008	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			23,3	93
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,7	26	120
2020		БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20				
Итого				18,8	21	94,4	638
Всего				42,9	57,5	109,1	1123

Утверждаю

директор
МОБУ "Полянская ОШ"
/Холопова Н. Н./



МЕНЮ
29 ноября 2024 г.

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	258	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	11,9	13,3	21,6	253
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0,2		0,4	3
2020		БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30				
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			25,7	103
Итого				14,4	16,2	70	484
Обед							
2017	131/3	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	6,8	2,6	16,3	116
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,8	11,4	2,9	190
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	6,7	7,3	30,3	214
2011	375	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	26,4	119
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,7	26	120
2020		БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20				
Итого				31,7	22,2	101,9	759
Всего				46,1	38,4	171,9	1243