

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
1 декабря 2023 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	265	ПЛОВ	180	14,1	15,6	31,3	323
2020		БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ ДАНИЛОВ	30				
2008		ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,2	24,6	138
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			25,5	102
<b>Итого</b>				<b>16,6</b>	<b>18,8</b>	<b>81,4</b>	<b>563</b>
<b>Обед</b>							
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,4	5,8	15,3	124
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	19,6	21,5	7,3	299
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,9	7	22,1	174
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			14,9	60
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ ДАНИЛОВ	60	3,9	0,7	26	120
<b>Итого</b>				<b>30,8</b>	<b>35</b>	<b>85,6</b>	<b>777</b>
<b>Всего</b>				<b>47,4</b>	<b>53,8</b>	<b>167</b>	<b>1340</b>

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
4 декабря 2023 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	283	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	9	16,1	7,3	208
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6	6,4	36,9	229
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15	3,6	10,2	0,1	108
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,4			66
<b>Итого</b>				<b>19</b>	<b>32,7</b>	<b>60,1</b>	<b>611</b>
<b>Обед</b>							
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	250/15	9,7	9,1	20,9	205
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13	14,4	4,1	199
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,7	6,6	30,4	208
2011	375	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	26,3	118
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,7	26	120
<b>Итого</b>				<b>33,8</b>	<b>31</b>	<b>107,7</b>	<b>850</b>
<b>Всего</b>				<b>52,8</b>	<b>63,7</b>	<b>167,8</b>	<b>1461</b>

Утверждаю

директор

МОБУ "Полянская ОШ"

/Холопова Н. Н./



**МЕНЮ**  
5 декабря 2023 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	7,1	9,8	33,7	251
2008	12	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/30	7	8,9		110
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107
<b>Итого</b>				<b>15,6</b>	<b>20</b>	<b>56,1</b>	<b>468</b>
<b>Обед</b>							
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	10,4	11,9	20,4	232
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17,5	23,1	7,4	306
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	3,4	7,3	36,2	224
2008	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			14,9	60
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ ДАНИЛОВ	60	3,9	0,7	26	120
<b>Итого</b>				<b>35,2</b>	<b>43</b>	<b>104,9</b>	<b>942</b>
<b>Всего</b>				<b>50,8</b>	<b>63</b>	<b>161</b>	<b>1410</b>

Утверждаю

директор

МОБУ "Полянская ОШ"

/Холопова Н. Н./



**МЕНЮ**  
6 декабря 2023 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	10	7,8	6,7	136
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,9	7,7	29,8	209
2020		БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ ДАНИЛОВ	30				
2008		ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,2	24,6	138
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			25,5	102
<b>Итого</b>				<b>17,4</b>	<b>18,7</b>	<b>86,6</b>	<b>585</b>
<b>Обед</b>							
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	10	11,8	14,4	205
2008	265	ПЛОВ	250	11,7	17,8	24,4	304
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ ДАНИЛОВ	60	3,9	0,7	26	120
2011	375	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	26,3	118
<b>Итого</b>				<b>26,1</b>	<b>30,5</b>	<b>91,1</b>	<b>747</b>
<b>Всего</b>				<b>43,5</b>	<b>49,2</b>	<b>177,7</b>	<b>1332</b>

Утверждаю

директор

МОБУ "Полянская ОШ"

/Холопова Н. Н./

**МЕНЮ**  
7 декабря 2023 г.



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008		ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	16,7	27	4,1	327
2008	5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	7	8,9		110
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,4		10,6	45
<b>Итого</b>				<b>24,1</b>	<b>35,9</b>	<b>14,7</b>	<b>482</b>
<b>Обед</b>							
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	4,7	18,3	125
2011	302	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	13,1	17,6	27,9	323
2008	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			14,9	60
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ ДАНИЛОВ	60	3,9	0,7	26	120
2020		БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ ДАНИЛОВ	20				
<b>Итого</b>				<b>19,3</b>	<b>23</b>	<b>87,1</b>	<b>628</b>
<b>Всего</b>				<b>43,4</b>	<b>58,9</b>	<b>101,8</b>	<b>1110</b>

Утверждаю

директор

МОБУ "Полянская ОШ"

/Холопова Н. Н./

**МЕНЮ**  
8 декабря 2023 г.



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11,8	13,5	21,7	255
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0,2		0,4	3
2020		БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ ДАНИЛОВ	30				
2008		ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,2	24,6	138
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			25,5	102
<b>Итого</b>				<b>14,5</b>	<b>16,7</b>	<b>72,2</b>	<b>498</b>
<b>Обед</b>							
2017	131/3	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	220	7,9	7,2	16	161
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,7	11	2,9	186
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	6,7	7,2	30,5	214
2011	375	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	26,3	118
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ ДАНИЛОВ	60	3,9	0,7	26	120
2020		БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ ДАНИЛОВ	20				
<b>Итого</b>				<b>32,7</b>	<b>26,3</b>	<b>101,7</b>	<b>799</b>
<b>Всего</b>				<b>47,2</b>	<b>43</b>	<b>173,9</b>	<b>1297</b>

Утверждаю

директор

МОБУ "Полянская ОШ"  
Холопова Н. Н./



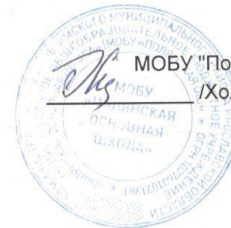
**МЕНЮ**  
11 декабря 2023 г.

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>							
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,3	17,3	7,2	247
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	5,5	8,4	33,1	230
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	89
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/5	0,5		15,6	65
2020		БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ ДАНИЛОВ	30				
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
<b>Итого</b>				<b>25,1</b>	<b>33,7</b>	<b>87,1</b>	<b>756</b>
<b>Обед</b>							
2017	131/3	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	7	2,9	16,4	121
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14,9	16,3	3,6	221
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,1	5,9	42,8	240
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			20,2	81
2020		БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ ДАНИЛОВ	20				
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ ДАНИЛОВ	50	3,2	0,6	21,6	100
<b>Итого</b>				<b>29,2</b>	<b>25,7</b>	<b>104,6</b>	<b>763</b>
<b>Всего</b>				<b>54,3</b>	<b>59,4</b>	<b>191,7</b>	<b>1519</b>

Утверждаю

директор

МОБУ "Полянская ОШ"  
Холопова Н. Н./

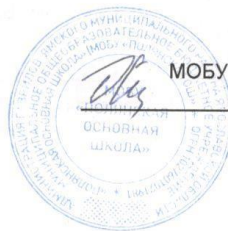


**МЕНЮ**  
12 декабря 2023 г.

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	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,2	9,3	29,5	227
2008	12	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/30/30	7	14,2	0,1	159
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107
<b>Итого</b>				<b>14,7</b>	<b>24,8</b>	<b>52</b>	<b>493</b>
<b>Обед</b>							
2010	10/17	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	11,1	13,5	16,2	231
2010	59	ШНИЦЕЛЬ	100	12,5	16,8	6,9	229
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,4	6,4	33,2	212
2012	372	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,5	0,2	24,8	112
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ ДАНИЛОВ	60	3,9	0,7	26	120
<b>Итого</b>				<b>33,4</b>	<b>37,6</b>	<b>107,1</b>	<b>904</b>
<b>Всего</b>				<b>48,1</b>	<b>62,4</b>	<b>159,1</b>	<b>1397</b>

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
13 декабря 2023 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2010	59	БИТОЧКИ	100	15	18,9	6,9	257
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,4	6,1	33,3	210
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/20	4,6	11,3	0,1	122
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			25,5	102
<b>Итого</b>				<b>25</b>	<b>36,3</b>	<b>65,8</b>	<b>691</b>
<b>Обед</b>							
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	4,7	7	24,4	180
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	14	21	23,9	340
2008	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			23,4	94
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ ДАНИЛОВ	60	3,9	0,7	26	120
2008		ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,3	24,8	139
<b>Итого</b>				<b>25,1</b>	<b>32</b>	<b>122,5</b>	<b>873</b>
<b>Всего</b>				<b>50,1</b>	<b>68,3</b>	<b>188,3</b>	<b>1564</b>

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
14 декабря 2023 г.

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	150/20	29	20,2	40,6	466
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,4		10,5	44
2020		БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ ДАНИЛОВ	30				
<b>Итого</b>				<b>29,4</b>	<b>20,2</b>	<b>51,1</b>	<b>510</b>
<b>Обед</b>							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	8,4	10,4	19,1	203
2008	284	ТЕФТЕЛИ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	80/30	10,5	20,1	8,2	254
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,8	7	30,8	214
2011	375	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	26,4	119
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ ДАНИЛОВ	60	3,9	0,7	26	120
<b>Итого</b>				<b>30,1</b>	<b>38,4</b>	<b>110,5</b>	<b>910</b>
<b>Всего</b>				<b>59,5</b>	<b>58,6</b>	<b>161,6</b>	<b>1420</b>

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
15 декабря 2023 г.

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	265	ПЛОВ	180	14,1	15,3	31,3	320
2020		БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ ДАНИЛОВ	30				
2008		ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,3	24,8	139
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			25,5	102
<b>Итого</b>				<b>16,6</b>	<b>18,6</b>	<b>81,6</b>	<b>561</b>
<b>Обед</b>							
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,4	5,6	15,3	122
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	19,6	21,7	7,3	301
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,7	7,6	21,7	176
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			14,6	58
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ ДАНИЛОВ	60	3,9	0,7	26	120
<b>Итого</b>				<b>30,6</b>	<b>35,6</b>	<b>84,9</b>	<b>777</b>
<b>Всего</b>				<b>47,2</b>	<b>54,2</b>	<b>166,5</b>	<b>1338</b>

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
18 декабря 2023 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	283	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	9	16,4	7	211
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6	6,2	36,6	226
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15	3,5	10	0,1	105
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,4		15,5	64
<b>Итого</b>				<b>18,9</b>	<b>32,6</b>	<b>59,2</b>	<b>606</b>
<b>Обед</b>							
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	250/15	9,8	8,9	21	204
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13,2	14,8	4,3	204
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,7	6,4	30,2	205
2011	375	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	26,4	119
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,7	26	120
<b>Итого</b>				<b>34,1</b>	<b>31</b>	<b>107,9</b>	<b>852</b>
<b>Всего</b>				<b>53</b>	<b>63,6</b>	<b>167,1</b>	<b>1458</b>

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
19 декабря 2023 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,9	9,5	32,9	245
2008	12	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/30	7	8,9		110
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107
<b>Итого</b>				<b>15,4</b>	<b>19,7</b>	<b>55,3</b>	<b>462</b>
<b>Обед</b>							
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	10,5	11,9	20,8	231
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17,5	23,7	7,4	311
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	3,4	7,2	36,2	223
2008	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			14,6	58
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ ДАНИЛОВ	60	3,9	0,7	26	120
<b>Итого</b>				<b>35,3</b>	<b>43,5</b>	<b>105</b>	<b>943</b>
<b>Всего</b>				<b>50,7</b>	<b>63,2</b>	<b>160,3</b>	<b>1405</b>

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
20 декабря 2023 г.

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	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	10	8,4	6,7	142
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,9	7,5	29,8	207
2020		БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ ДАНИЛОВ	30				
2008		ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,3	24,8	139
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			25,5	102
<b>Итого</b>				<b>17,4</b>	<b>19,2</b>	<b>86,8</b>	<b>590</b>
<b>Обед</b>							
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	10	11,6	14,5	204
2008	265	ПЛОВ	250	11,6	17,8	24,4	304
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ ДАНИЛОВ	60	3,9	0,7	26	120
2011	375	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	26,4	119
<b>Итого</b>				<b>26</b>	<b>30,3</b>	<b>91,3</b>	<b>747</b>
<b>Всего</b>				<b>43,4</b>	<b>49,5</b>	<b>178,1</b>	<b>1337</b>

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
21 декабря 2023 г.

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		ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	16,7	26,8	4,1	324
2008	5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	7	8,9		110
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,4		10,6	45
<b>Итого</b>				<b>24,1</b>	<b>35,7</b>	<b>14,7</b>	<b>479</b>
<b>Обед</b>							
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	4,3	18	121
2011	302	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	13,1	18,2	27,6	327
2008	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			14,6	58
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ ДАНИЛОВ	60	3,9	0,7	26	120
2020		БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ ДАНИЛОВ	20				
<b>Итого</b>				<b>19,2</b>	<b>23,2</b>	<b>86,2</b>	<b>626</b>
<b>Всего</b>				<b>43,3</b>	<b>58,9</b>	<b>100,9</b>	<b>1105</b>



Утверждаю



директор

МОБУ "Полянская ОШ"

/Холопова Н. Н./

**МЕНЮ**  
22 декабря 2023 г.

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11,8	13,2	21,7	253
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0,2		0,4	3
2020		БАТОН ИОДИРОВАНЫЙ ДАНИЛОВ	30				
2008		ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,3	24,8	139
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			25,5	102
<b>Итого</b>				<b>14,5</b>	<b>16,5</b>	<b>72,4</b>	<b>497</b>
<b>Обед</b>							
2017	131/3	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	220	7,8	7	16	159
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,7	11,6	3,2	192
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	6,7	7	30,3	211
2011	375	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	26,4	119
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ ДАНИЛОВ	60	3,9	0,7	26	120
2020		БАТОН ИОДИРОВАНЫЙ ДАНИЛОВ	20				
<b>Итого</b>				<b>32,6</b>	<b>26,5</b>	<b>101,9</b>	<b>801</b>
<b>Всего</b>				<b>47,1</b>	<b>43</b>	<b>174,3</b>	<b>1298</b>

Утверждаю



директор

МОБУ "Полянская ОШ"

/Холопова Н. Н./

**МЕНЮ**  
22 декабря 2023 г.

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11,8	13,2	21,7	253
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0,2		0,4	3
2020		БАТОН ИОДИРОВАНЫЙ ДАНИЛОВ	30				
2008		ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,3	24,8	139
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			25,5	102
<b>Итого</b>				<b>14,5</b>	<b>16,5</b>	<b>72,4</b>	<b>497</b>
<b>Обед</b>							
2017	131/3	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	220	7,8	7	16	159
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,7	11,6	3,2	192
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	6,7	7	30,3	211
2011	375	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	26,4	119
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ ДАНИЛОВ	60	3,9	0,7	26	120
2020		БАТОН ИОДИРОВАНЫЙ ДАНИЛОВ	20				
<b>Итого</b>				<b>32,6</b>	<b>26,5</b>	<b>101,9</b>	<b>801</b>
<b>Всего</b>				<b>47,1</b>	<b>43</b>	<b>174,3</b>	<b>1298</b>



Утверждаю

директор

МОБУ "Полянская ОШ"

/Холопова Н. Н./

**МЕНЮ**  
25 декабря 2023 г.

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,4	17,3	7,3	245
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	5,5	8,5	33,1	232
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,5	9,3	93
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/5	0,5		15,2	64
2020		БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ ДАНИЛОВ	30				
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
<b>Итого</b>				<b>25,2</b>	<b>34,2</b>	<b>87,2</b>	<b>759</b>
<b>Обед</b>							
2017	131/3	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	7,1	2,8	16,4	119
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14,8	15,9	3,5	218
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,1	5,5	42,7	237
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			20,1	80
2020		БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ ДАНИЛОВ	20				
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ ДАНИЛОВ	50	3,2	0,6	21,6	100
<b>Итого</b>				<b>29,2</b>	<b>24,8</b>	<b>104,3</b>	<b>754</b>
<b>Всего</b>				<b>54,4</b>	<b>59</b>	<b>191,5</b>	<b>1513</b>



Утверждаю

директор

МОБУ "Полянская ОШ"

/Холопова Н. Н./

**МЕНЮ**  
26 декабря 2023 г.

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,2	9,5	29,4	228
2008	12	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/30/30	7	14,4	0,1	160
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107
<b>Итого</b>				<b>14,7</b>	<b>25,2</b>	<b>51,9</b>	<b>495</b>
<b>Обед</b>							
2010	10/17	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	11,1	13,8	16,2	234
2010	59	ШНИЦЕЛЬ	100	12,6	17	6,8	230
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,4	6,7	33,2	215
2012	372	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,5	0,2	24,1	109
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ ДАНИЛОВ	60	3,9	0,7	26	120
<b>Итого</b>				<b>33,5</b>	<b>38,4</b>	<b>106,3</b>	<b>908</b>
<b>Всего</b>				<b>48,2</b>	<b>63,6</b>	<b>158,2</b>	<b>1403</b>



**МЕНЮ**  
27 декабря 2023 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2010	59	БИТОЧКИ	100	14,9	19,1	6,8	258
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,4	6,3	33,3	212
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/20	4,7	11,7	0,1	126
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			25,5	102
<b>Итого</b>				<b>25</b>	<b>37,1</b>	<b>65,7</b>	<b>698</b>
<b>Обед</b>							
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	4,6	7,1	24,4	181
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	14	20,9	23,5	339
2008	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			23,1	92
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ ДАНИЛОВ	60	3,9	0,7	26	120
2008		ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,2	24,6	138
<b>Итого</b>				<b>25</b>	<b>31,9</b>	<b>121,6</b>	<b>870</b>
<b>Всего</b>				<b>50</b>	<b>69</b>	<b>187,3</b>	<b>1568</b>



**МЕНЮ**  
28 декабря 2023 г.

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	150/20	28,9	19,8	40,8	464
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,4		10,5	44
2020		БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ ДАНИЛОВ	30				
<b>Итого</b>				<b>29,3</b>	<b>19,8</b>	<b>51,3</b>	<b>508</b>
<b>Обед</b>							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	8,3	10,4	18,8	203
2008	284	ТЕФТЕЛИ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	80/30	10,6	19,2	8,3	248
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,7	7,2	30,5	214
2011	375	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	26,3	118
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ ДАНИЛОВ	60	3,9	0,7	26	120
<b>Итого</b>				<b>30</b>	<b>37,7</b>	<b>109,9</b>	<b>903</b>
<b>Всего</b>				<b>59,3</b>	<b>57,5</b>	<b>161,2</b>	<b>1411</b>

**МЕНЮ**  
29 декабря 2023 г.

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

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	265	ПЛОВ	180	14,1	15,6	31,3	323
2020		БАТОН ИОДИРОВАНЫЙ ДАНИЛОВ	30				
2008		ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,2	24,6	138
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			25,5	102
<b>Итого</b>				<b>16,6</b>	<b>18,8</b>	<b>81,4</b>	<b>563</b>
<b>Обед</b>							
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,4	5,8	15,3	124
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	19,6	21,5	7,3	299
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,9	7	22,1	174
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			14,9	60
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ ДАНИЛОВ	60	3,9	0,7	26	120
<b>Итого</b>				<b>30,8</b>	<b>35</b>	<b>85,6</b>	<b>777</b>
<b>Всего</b>				<b>47,4</b>	<b>53,8</b>	<b>167</b>	<b>1340</b>