

Утверждаю



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

МЕНЮ
14 сентября 2023 г.

Сборник рецептур	№ 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	29	20,2	40,6	466
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,4		10,5	44
2020		БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ ДАНИЛОВ	30				
				29,4	20,2	51,1	510
Итого							
Обед							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	8,4	10,4	19	202
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
				30,1	38,4	110,4	909
Итого				59,5	58,6	161,5	1419
Всего							

Утверждаю



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

МЕНЮ
15 сентября 2023 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
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
Итого				16,6	18,6	81,6	561
Обед							
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
Итого				30,6	35,6	84,9	777
Всего				47,2	54,2	166,5	1338

МЕНЮ
18 сентября 2023 г.



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

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	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
Итого				18,9	32,6	59,2	606
Обед							
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
Итого				34,1	31	107,9	852
Всего				53	63,6	167,1	1458

МЕНЮ
19 сентября 2023 г.



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

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	9,5	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
Итого				15,4	19,7	55,3	462
Обед							
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
Итого				35,3	43,5	105	943
Всего				50,7	63,2	160,3	1405

Утверждаю



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

МЕНЮ
20 сентября 2023 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	8,4	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 ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			25,5	102
Итого				17,4	19,2	86,8	590
Обед							
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
Итого				26	30,3	91,3	747
Всего				43,4	49,5	178,1	1337

Утверждаю



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

МЕНЮ
21 сентября 2023 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	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	18,1	122
2011	302	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	13	17,9	27,5	324
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				
Итого				19,1	22,9	86,2	624
Всего				43,2	59,4	100,9	1109

Утверждаю

директор

МОБУ "Полянская ОШ"

/Холопова Н. Н./



МЕНЮ
22 сентября 2023 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	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11,9	13,3	21,7	253
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0,2		0,4	3
2020		БАТОН ИОДИРОВАНЫЙ ДАНИЛОВ	30				
2008		ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,2	24,6	138
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			25,7	103
Итого				14,6	16,5	72,4	497
Обед							
2017	131/3	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	220	7,8	7,3	16	162
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 ДАНИЛОВ	60	3,9	0,7	26	120
2020		БАТОН ИОДИРОВАНЫЙ ДАНИЛОВ	20				
Итого				32,7	26,9	101,6	805
Всего				47,3	43,4	174	1302

Утверждаю

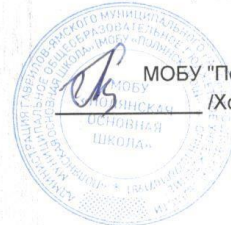


директор
МОБУ "Полянская ОШ"
/Холопова Н. Н./

МЕНЮ
25 сентября 2023 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	15,5	17,4	7,2	246
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	5,5	8,8	33,1	234
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88
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
Итого				25,3	34,2	87,1	758
Обед							
2017	131/3	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	7	2,4	16,3	116
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14,8	16,2	3,4	219
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,1	5,5	42,7	236
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			20,4	81
2020		БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ ДАНИЛОВ	20				
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ ДАНИЛОВ	50	3,2	0,6	21,6	100
Итого				29,1	24,7	104,4	752
Всего				54,4	58,9	191,5	1510

Утверждаю



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

МЕНЮ
26 сентября 2023 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	30/30/30	7	14,5	0,1	160
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107
Итого				14,7	25,4	52,1	497
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 ДАНИЛОВ	60	3,9	0,7	26	120
Итого				33,5	38,3	106,8	908
Всего				48,2	63,7	158,9	1405

Утверждаю



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

МЕНЮ
27 сентября 2023 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2010	59	БИТОЧКИ	100	15	19,4	6,9	261
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,4	6,4	33,3	212
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/20	4,6	11,7	0,1	125
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			25,7	103
Итого				25	37,5	66	701
Обед							
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	4,9	7,6	24,8	187
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	13,8	20,9	23,7	338
2008	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			23,3	93
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ ДАНИЛОВ	60	3,9	0,7	26	120
2008		ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,2	24,6	138
Итого				25,1	32,4	122,4	876
Всего				50,1	69,9	188,4	1577

Утверждаю



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

МЕНЮ
28 сентября 2023 г.

Сборник рецептур	№ 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	29	20,1	40,7	466
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,4		10,5	44
2020		БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ ДАНИЛОВ	30				
Итого				29,4	20,1	51,2	510
Обед							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	8,3	10,7	18,7	203
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 ДАНИЛОВ	60	3,9	0,7	26	120
Итого				30,1	38,7	110,2	911
Всего				59,5	58,8	161,4	1421

МЕНЮ
29 сентября 2023 г.

Утверждаю



директор
МОБУ «Полянская ОШ»
/Холопова Н. Н./

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
			180	14,1	15,5	31,5	322
2008	265	ПЛОВ	30				
2020		БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ ДАНИЛОВ	33	2,5	3,2	24,6	138
2008		ПЕЧЕНЬЕ				25,7	103
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180				
Итого				16,6	18,7	81,8	563
Обед							
			250	2,4	5,9	15,3	125
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	100	19,6	21,6	7,2	300
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	180	4,7	7,1	21,7	172
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ				14,6	58
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180				
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ ДАНИЛОВ	60	3,9	0,7	26	120
Итого				30,6	35,3	84,8	775
Всего				47,2	54	166,6	1338