

Утверждаю



директор

МБОУ СОШ с. Поречье

А. Н. Козлов

МЕНЮ

9 января 2023 г.

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------|---------------|--------------------------|--------|--------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак 1-4 СОЦЗАЩИТА | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 10,25 | 8,1 | 3,5 | 40,3 | 226 |
| 2011 | 15 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 18,69 | 4,7 | 5,9 | | 73 |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ, | 200/15 | 4,63 | 0,1 | | 15,1 | 61 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 8,90 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 3,74 | 2,8 | 1,5 | 18 | 81 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 2,11 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 |
| Итого | | | | 48,31 | 17,3 | 19,3 | 83,5 | 563 |
| Завтрак 5-11 СОЦЗАЩИТА | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | 250 | 12,01 | 8,8 | 4,1 | 41,6 | 240 |
| 2011 | 15 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 18,56 | 4,6 | 5,9 | | 73 |
| 2011 | 14 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 8,90 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 4,22 | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92 |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ, | 200 | 1,46 | | | 14,6 | 58 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 3,17 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 |
| Итого | | | | 48,32 | 19 | 20,2 | 91,8 | 609 |
| Завтрак 5-11 ИНЫЕ | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 14,65 | 8 | 7,5 | 39,8 | 260 |
| 2011 | 15 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 18,90 | 4,7 | 6 | | 74 |
| 2011 | 14 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 17,80 | 0,1 | 16,5 | 0,2 | 150 |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ, | 200/15 | 4,56 | 0,1 | | 14,8 | 59 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 4,22 | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92 |
| | 2 | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 2,72 | | | | |
| Итого | | | | 62,85 | 16,1 | 31,7 | 75,2 | 635 |
| ГПД | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 199 | 15,39 | 6,1 | 5,3 | 10,1 | 113 |
| | | батон со сгущ. мол. вар. | 40/38 | 20,12 | 3,1 | 0,4 | 19 | 92 |
| Итого | | | | 35,51 | 9,2 | 5,7 | 29,1 | 205 |

повар

Панченко

Панченко Е.П.

Утверждаю



директор
МБОУ СОШ с.Поречье
/А.Н.Козлов/

МЕНЮ

10 января 2023 г.

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, ккал |
|-------------------------------|---------------|-----------------------------|-------|--------------|-------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | |
| Завтрак 1-4 СОЦЗАЩИТА | | | | | | | | |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 4,83 | 6,6 | 0,8 | 42,1 | 202 |
| 2011 | 271 | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ | 95 | 45,38 | 10,6 | 16,5 | 6,6 | 217 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 7,92 | | | 19,4 | 77 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 3,17 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 |
| Итого | | | | 61,30 | 19,5 | 17,5 | 83,2 | 567 |
| Завтрак 5-11 СОЦЗАЩИТА | | | | | | | | |
| 2011 | 52 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 100 | 11,97 | 1,7 | 5 | 9 | 87 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 8,47 | 5,4 | 4,7 | 35 | 204 |
| 2011 | 271 | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ | 100 | 40,82 | 9,6 | 11,5 | 7,2 | 171 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 7,84 | | | 24,3 | 97 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 2,11 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 |
| Итого | | | | 71,22 | 18,2 | 21,3 | 85,5 | 606 |
| Завтрак 5-11 ИНЫЕ | | | | | | | | |
| 2011 | 52 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 60 | 7,41 | 1 | 4,1 | 5,4 | 62 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 8,44 | 5,4 | 4,7 | 34,9 | 204 |
| 2011 | 271 | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ | 100 | 50,72 | 12,3 | 25,1 | 7,1 | 303 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 7,92 | | | 19,4 | 77 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 4,22 | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92 |
| Итого | | | | 78,71 | 21,9 | 35,6 | 87,2 | 738 |
| ГПД | | | | | | | | |
| 2011 | 338 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 25,05 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 200 | 6,76 | | | 28,1 | 112 |
| Итого | | | | 31,81 | 0,4 | 0,4 | 37,9 | 156 |

повар Панченко Е.П. Панченко Е.П.

Утверждаю

директор
МБОУ СОШ с.Поречье
/А.Н.Козлов/



МЕНЮ

11 января 2023 г.

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, ккал |
|-------------------------------|---------------|-----------------------------------|-------|--------------|-------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | |
| Завтрак 1-4 СОЦЗАЩИТА | | | | | | | | |
| 2011 | 21 | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 60 | 14,69 | 0,1 | 5,9 | 0,7 | 57 |
| 2008 | 141 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 190 | 54,99 | 11,9 | 10,9 | 18,6 | 221 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 8,44 | | | 24,5 | 98 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 5,28 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118 |
| Итого | | | | 83,39 | 15,8 | 17,1 | 68,9 | 494 |
| Завтрак 5-11 СОЦЗАЩИТА | | | | | | | | |
| 2011 | 21 | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 100 | 32,72 | 5,1 | 6,3 | 1,5 | 84 |
| 2008 | 141 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 190 | 31,52 | 8 | 13,7 | 16,5 | 224 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 3,17 | 2,4 | 1,3 | 15,3 | 69 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 8,41 | | | 24,3 | 97 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 4,22 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 95 |
| Итого | | | | 80,03 | 18,6 | 21,5 | 77,7 | 569 |
| Завтрак 5-11 ИНЫЕ | | | | | | | | |
| 2011 | 21 | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 100 | 23,49 | 0,2 | 5 | 1,2 | 51 |
| 2008 | 141 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 190 | 49,97 | 11,4 | 23,3 | 15,3 | 318 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 4,22 | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 10,64 | | | 19,4 | 77 |
| Итого | | | | 88,32 | 14,8 | 30 | 56,3 | 538 |
| ГПД | | | | | | | | |
| 2011 | 385 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 199 | 15,39 | 5,9 | 5,1 | 9,8 | 110 |
| | | батон с повидлом | 40/30 | 11,00 | 3,2 | 0,4 | 38,2 | 170 |
| Итого | | | | 26,39 | 9,1 | 5,5 | 48 | 280 |

повар

Панченко Е.П.

Панченко Е.П.

Утверждаю

директор
МБОУ СОШ с. Поречье
(А.Н. Козлов/

МЕНЮ

12 января 2023 г.

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, ккал |
|-------------------------------|---------------|----------------------|-------|--------------|-------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | |
| Завтрак 1-4 СОЦЗАЩИТА | | | | | | | | |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 43,62 | 13,4 | 14,4 | 23,9 | 280 |
| 2011 | 382 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 11,88 | 3,7 | 3 | 29,6 | 162 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 150 | 37,57 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 71 |
| Итого | | | | 93,07 | 17,7 | 18 | 68,2 | 513 |
| Завтрак 5-11 СОЦЗАЩИТА | | | | | | | | |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 200 | 43,09 | 14,8 | 11,1 | 20,5 | 244 |
| 2011 | 382 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 11,79 | 3,7 | 3 | 29,4 | 160 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 25,03 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 4,22 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 95 |
| 2011 | 14 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 8,90 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| Итого | | | | 93,03 | 22,1 | 23 | 79,9 | 621 |
| Завтрак 5-11 ИНЫЕ | | | | | | | | |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 75 | 35,65 | 13,3 | 9,1 | 10,4 | 180 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 4,22 | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92 |
| 2011 | 382 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 12,94 | 3,8 | 3 | 24,5 | 141 |
| 2011 | 15 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 9,00 | 2,3 | 2,9 | | 35 |
| Итого | | | | 61,81 | 22,6 | 16,7 | 55,3 | 448 |
| ГПД | | | | | | | | |
| 2011 | 427 | БУЛОЧКА ОКТЯБРЕНОК | 100 | 23,65 | 6,9 | 8,4 | 39,6 | 262 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 9,50 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 |
| Итого | | | | 33,15 | 7,4 | 8,5 | 49,7 | 305 |

повар

Панченко

Панченко Е.П.



МЕНЮ

13 января 2023 г.

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, ккал |
|-------------------------------|---------------|-------------------------------|--------|---------------|-------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | |
| Завтрак 1-4 СОЦЗАЩИТА | | | | | | | | |
| 2008 | 35 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 5,93 | 1 | 5,2 | 8,2 | 85 |
| 2011 | 171.2 | КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ | 150 | 5,39 | 3,8 | 0,6 | 40,4 | 182 |
| 2011 | 251 | ПОДЖАРКА | 90 | 40,08 | 9,2 | 12,7 | 3,2 | 164 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 176 | 7,01 | | | 17,2 | 69 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 2,11 | 1,6 | 0,9 | 10,3 | |
| Итого | | | | 60,51 | 15,6 | 19,4 | 79,3 | 500 |
| Завтрак 5-11 СОЦЗАЩИТА | | | | | | | | |
| 2008 | 35 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 3,94 | 0,9 | 3,1 | 5,2 | 54 |
| 2011 | 171.2 | КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ | 150 | 8,46 | 4,1 | 3,1 | 42,7 | 215 |
| 2011 | 251 | ПОДЖАРКА | 100 | 51,26 | 12 | 14,7 | 3,5 | 193 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 7,92 | | | 19,4 | 77 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 4,22 | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92 |
| Итого | | | | 75,80 | 20,2 | 22,6 | 91,2 | 631 |
| Завтрак 5-11 ИНЫЕ | | | | | | | | |
| 2008 | 35 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 9,63 | 1,6 | 8,1 | 12,8 | 131 |
| 2011 | 171.2 | КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ | 180 | 15,57 | 4,2 | 9,4 | 43,5 | 275 |
| 2011 | 251 | ПОДЖАРКА | 90 | 85,11 | 20,4 | 22,1 | 3,2 | 292 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 7,92 | | | 19,4 | 77 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 4,22 | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92 |
| Итого | | | | 122,45 | 29,4 | 41,3 | 99,3 | 867 |
| ГПД | | | | | | | | |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ, | 200/15 | 2,16 | 0,2 | | 15,3 | 62 |
| | | батон со сгущ.мол.вар. | 40/38 | 19,39 | 3,1 | 0,4 | 19 | 92 |
| Итого | | | | 21,56 | 3,3 | 0,4 | 34,3 | 154 |

повар _____

Панченко Е.П.

Панченко Е.П.



Утверждаю

директор

МБОУ СОШ с.Поречье

Засовина

МЕНЮ

16 января 2023 г.

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------|---------------|----------------------------|-------|--------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак 1-4 СОЦЗАЩИТА | | | | | | | | |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 9,38 | 8,4 | 2,9 | 38,3 | 213 |
| | | ОКОРОЧКА ЖАРЕННЫЕ | 90 | 31,41 | | 0,9 | | 8 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 8,90 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| 2011 | 209 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 12,00 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180 | 3,44 | 0,3 | | 12,9 | 54 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 3,17 | 2,4 | 1,3 | 15,3 | 69 |
| Итого | | | | 68,30 | 16,1 | 17,9 | 66,9 | 480 |
| Завтрак 5-11 СОЦЗАЩИТА | | | | | | | | |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 10,30 | 10,2 | 2,6 | 46 | 248 |
| | | ОКОРОЧКА ЖАРЕННЫЕ | 100 | 35,58 | | 4,9 | | 44 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 8,90 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| 2011 | 15 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 18,90 | 4,7 | 6 | | 74 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 6,37 | 0,3 | 0,1 | 14,7 | 60 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 4,22 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 95 |
| Итого | | | | 84,27 | 18,4 | 22,1 | 80,9 | 596 |
| Завтрак 5-11 ИНЫЕ | | | | | | | | |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 16,53 | 10,2 | 8,2 | 46,1 | 299 |
| | | ОКОРОЧКА ЖАРЕННЫЕ | 100 | 36,32 | 0,1 | 3,4 | 0,1 | 32 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 8,90 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| 2011 | 15 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 9,00 | 2,3 | 2,9 | | 35 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 4,22 | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 6,37 | 0,3 | 0,1 | 14,7 | 60 |
| Итого | | | | 81,35 | 16,2 | 24,6 | 81,4 | 593 |
| ГПД | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 14,25 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 65 |
| 2011 | 428 | БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ | 100 | 10,57 | 6,2 | 7,8 | 44,7 | 275 |
| Итого | | | | 24,82 | 7 | 8 | 59,9 | 340 |

повар

Панченко Е.П.

Панченко Е.П.

Утверждаю



директор

МБОУ СОШ с.Поречье

МЕНЮ

17 января 2023 г.

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------|---------------|---|-------|---------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак 1-4 СОЦЗАЩИТА | | | | | | | | |
| 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 60 | 9,35 | 0,9 | 5 | 7,3 | 78 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 23,14 | 3,3 | 5,1 | 22,5 | 150 |
| 2011 | 229 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 90 | 27,95 | 11,7 | 8,4 | 5,3 | 144 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 7,13 | | | 17,5 | 70 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 3,17 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 |
| Итого | | | | 70,74 | 18,2 | 18,7 | 67,7 | 513 |
| Завтрак 5-11 СОЦЗАЩИТА | | | | | | | | |
| 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 60 | 9,34 | 0,9 | 5 | 7,3 | 78 |
| 2011 | 128 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 26,30 | 3,9 | 5,3 | 26,5 | 169 |
| 2011 | 229 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 30,77 | 12,9 | 8,8 | 5,6 | 154 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 7,81 | | | 24,3 | 97 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 3,17 | 2,4 | 1,3 | 15,3 | 69 |
| Итого | | | | 77,38 | 20,1 | 20,4 | 79 | 567 |
| Завтрак 5-11 ИНЫЕ | | | | | | | | |
| 2008 | 62 | САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ) | 100 | 26,35 | 4,4 | 10,9 | 1,6 | 123 |
| 2011 | 128 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 25,17 | 3,7 | 5,3 | 25,1 | 163 |
| 2011 | 229 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 120 | 40,03 | 12,3 | 6,5 | 6,4 | 134 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 7,92 | | | 19,4 | 77 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 4,22 | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92 |
| 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 100 | 14,83 | 1,5 | 5 | 12,2 | 100 |
| Итого | | | | 118,53 | 25,1 | 29,4 | 85,1 | 689 |
| ГПД | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 15,40 | 6,1 | 5,3 | 10,1 | 113 |
| | | батон с повидлом | 40/30 | 11,00 | 3,2 | 0,4 | 38,2 | 170 |
| Итого | | | | 26,40 | 9,3 | 5,7 | 48,3 | 283 |

повар

Панченко

Панченко Е.П.

Утверждаю



директор

МБОУ СОШ с. Поречье

г. Поречье

МЕНЮ

18 января 2023 г.

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------|---------------|--------------------|--------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак 1-4 СОЦЗАЩИТА | | | | | | | | |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 60 | 15,64 | 4,5 | 6,1 | 5,6 | 95 |
| 2012 | 304 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 52,80 | 4,5 | 7,4 | 44,2 | 262 |
| | | напиток из сока | 180 | 7,71 | 0,4 | 0,1 | 15,8 | 65 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 2,11 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 |
| 2011 | 209 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 12,00 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61 |
| Итого | | | | 90,27 | 15,8 | 18,2 | 75,9 | 530 |
| Завтрак 5-11 СОЦЗАЩИТА | | | | | | | | |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 100 | 23,90 | 6,6 | 9,5 | 9,3 | 148 |
| 2012 | 304 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 39,43 | 3,8 | 5,4 | 36,4 | 209 |
| | | напиток из сока | 180 | 10,47 | 0,5 | 0,1 | 19,5 | 80 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 3,17 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 |
| 2011 | 209 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 12,00 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61 |
| Итого | | | | 88,96 | 18,1 | 19,7 | 80,6 | 569 |
| Завтрак 5-11 ИНЫЕ | | | | | | | | |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 100 | 12,07 | 1,7 | 6,1 | 9 | 97 |
| 2012 | 304 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 48,76 | 3,8 | 8,3 | 36,4 | 235 |
| | | напиток из сока | 2245 | 0,10 | | | 0,1 | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 4,22 | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92 |
| Итого | | | | 65,15 | 8,7 | 16,1 | 65,9 | 424 |
| ГПД | | | | | | | | |
| 2011 | 427 | БУЛОЧКА ОКТЯБРЕНОК | 100 | 8,46 | 10,6 | 6,2 | 58,5 | 333 |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ, | 200/15 | 2,13 | 0,2 | | 15 | 61 |
| Итого | | | | 10,58 | 10,8 | 6,2 | 73,5 | 394 |

повар

Панченко Е.П.

Панченко Е.П.

Утверждаю



директор

МБОУ СОШ с.Поречье

Захаркина

МЕНЮ

19 января 2023 г.

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------|---------------|-------------------------|-------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак 1-4 СОЦЗАЩИТА | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 25,08 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 31,48 | 11,1 | 14 | 2,5 | 180 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180 | 3,88 | 0,2 | | 19,8 | 81 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 4,22 | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 3,17 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 |
| Итого | | | | 67,83 | 17,2 | 16,3 | 67,6 | 471 |
| Завтрак 5-11 СОЦЗАЩИТА | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 | 46,25 | 15,3 | 21,8 | 5,5 | 278 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180 | 5,61 | 0,3 | | 34,5 | 140 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 5,28 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 120 | 29,92 | 0,5 | 0,5 | 11,7 | 56 |
| Итого | | | | 87,05 | 19,9 | 22,6 | 76,8 | 592 |
| Завтрак 5-11 ИНЫЕ | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 110 | 27,07 | 10,8 | 14,7 | 2 | 182 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 8,90 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| 2011 | 15 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 9,00 | 2,3 | 2,9 | | 35 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 4,22 | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 205 | 3,89 | 0,3 | | 15,2 | 63 |
| Итого | | | | 53,08 | 16,7 | 27,6 | 37,7 | 447 |
| ГПД | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 300 | 75,02 | 1,2 | 1,2 | 29,4 | 141 |
| Итого | | | | 75,02 | 1,2 | 1,2 | 29,4 | 141 |

повар

Панченко

Панченко Е.П.

Утверждаю

директор

МБОУ СОШ с.Поречье

И.А. Захарьина

МЕНЮ

20 января 2023 г.



| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------|---------------|-----------------------------------|-------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак 1-4 СОЦЗАЩИТА | | | | | | | | |
| 2008 | 20 | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 60 | 13,67 | 0,1 | | 0,8 | 4 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 44,00 | 13,1 | 17,7 | 20,7 | 294 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 8,41 | | | 24,3 | 97 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 5,28 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118 |
| Итого | | | | 71,36 | 17 | 18 | 70,9 | 513 |
| Завтрак 5-11 СОЦЗАЩИТА | | | | | | | | |
| 2008 | 20 | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 100 | 34,76 | 5,1 | 4,5 | 1,5 | 68 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 250 | 49,34 | 13,9 | 17,8 | 27,3 | 325 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 9,26 | | | 38,7 | 155 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 2,11 | 1,6 | 0,9 | 10,2 | 46 |
| Итого | | | | 95,47 | 20,6 | 23,2 | 77,7 | 594 |
| Завтрак 5-11 ИНЫЕ | | | | | | | | |
| 2008 | 20 | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 100 | 23,52 | 0,2 | 5 | 1,2 | 51 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 250 | 75,90 | 24,6 | 42,8 | 23 | 576 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 10,64 | | | 19,4 | 77 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 4,22 | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92 |
| Итого | | | | 114,28 | 28 | 49,5 | 64 | 796 |
| ГПД | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 15,40 | 6,1 | 5,3 | 10,1 | 113 |
| | | батон с повидлом | 40/30 | 11,00 | 3,2 | 0,4 | 38,2 | 170 |
| Итого | | | | 26,40 | 9,3 | 5,7 | 48,3 | 283 |

повар

Панченко Е.П.

Панченко Е.П.

Утверждаю

директор

МБОУ СОШ с.Поречье

/Е.А.Закарлюка/

МЕНЮ

23 января 2023 г.



| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------|---------------|--------------------------|--------|--------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак 1-4 СОЦЗАЩИТА | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 10,25 | 8,1 | 3,5 | 40,3 | 226 |
| 2011 | 15 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 18,69 | 4,7 | 5,9 | | 73 |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ, | 200/15 | 4,63 | 0,1 | | 15,1 | 61 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 8,90 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 3,74 | 2,8 | 1,5 | 18 | 81 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 2,11 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 |
| Итого | | | | 48,31 | 17,3 | 19,3 | 83,5 | 563 |
| Завтрак 5-11 СОЦЗАЩИТА | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | 250 | 12,01 | 8,8 | 4,1 | 41,8 | 240 |
| 2011 | 15 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 18,60 | 4,7 | 5,9 | | 73 |
| 2011 | 14 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 8,90 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 4,22 | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92 |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ, | 205 | 1,49 | | | 14,8 | 59 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 3,17 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 |
| Итого | | | | 48,39 | 19,1 | 20,2 | 92,2 | 610 |
| Завтрак 5-11 ИНЫЕ | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 14,65 | 8 | 7,5 | 39,8 | 260 |
| 2011 | 15 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 18,90 | 4,7 | 6 | | 74 |
| 2011 | 14 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 17,80 | 0,1 | 16,5 | 0,2 | 150 |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ, | 200/15 | 4,56 | 0,1 | | 14,8 | 59 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 4,22 | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92 |
| | 2 | ВОДА ПИТЬБЕВАЯ | 200 | 2,72 | | | | |
| Итого | | | | 62,85 | 16,1 | 31,7 | 75,2 | 635 |
| ГПД | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 199 | 15,39 | 6,1 | 5,3 | 10,1 | 113 |
| | | батон со сгущ. мол. вар. | 40/38 | 20,12 | 3,1 | 0,4 | 19 | 92 |
| Итого | | | | 35,51 | 9,2 | 5,7 | 29,1 | 205 |

повар

Закарлюка

Панченко Е.П.

Утверждаю

директор

МБОУ СОШ с.Поречье

Е. А. Закарлюка

МЕНЮ

24 января 2023 г.



| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------|---------------|-----------------------------|-------|--------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | |
| Завтрак 1-4 СОЦЗАЩИТА | | | | | | | | |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 4,83 | 6,6 | 0,8 | 42,1 | 202 |
| 2011 | 271 | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ | 96 | 45,38 | 10,6 | 16,5 | 6,6 | 217 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 7,92 | | | 19,4 | 77 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 3,17 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 |
| Итого | | | | 61,30 | 19,5 | 17,5 | 83,2 | 567 |
| Завтрак 5-11 СОЦЗАЩИТА | | | | | | | | |
| 2011 | 52 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 100 | 12,06 | 1,7 | 5,2 | 9 | 90 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 8,78 | 5,4 | 5 | 35,1 | 207 |
| 2011 | 271 | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ | 100 | 40,94 | 9,6 | 11,8 | 7 | 172 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 7,84 | | | 24,5 | 98 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 2,11 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 |
| Итого | | | | 71,73 | 18,2 | 22,1 | 85,6 | 614 |
| Завтрак 5-11 ИНЫЕ | | | | | | | | |
| 2011 | 52 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 60 | 7,41 | 1 | 4,1 | 5,4 | 62 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 8,44 | 5,4 | 4,7 | 34,9 | 204 |
| 2011 | 271 | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ | 100 | 50,68 | 12,3 | 25,1 | 7,1 | 303 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 7,92 | | | 19,4 | 77 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 4,22 | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92 |
| Итого | | | | 78,67 | 21,9 | 35,6 | 87,2 | 738 |
| ГПД | | | | | | | | |
| 2011 | 338 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 25,05 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 200 | 6,76 | | | 28,1 | 112 |
| Итого | | | | 31,81 | 0,4 | 0,4 | 37,9 | 156 |

повар

Евсеев

Панченко Е.П.



МЕНЮ

25 января 2023 г.

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------|---------------|-----------------------------------|-------|--------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак 1-4 СОЦЗАЩИТА | | | | | | | | |
| 2011 | 21 | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 60 | 14,69 | 0,1 | 5,9 | 0,7 | 57 |
| 2008 | 141 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 200 | 54,99 | 11,9 | 10,9 | 18,6 | 221 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 8,44 | | | 24,5 | 98 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 5,28 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118 |
| Итого | | | | 83,39 | 15,8 | 17,1 | 68,9 | 494 |
| Завтрак 5-11 СОЦЗАЩИТА | | | | | | | | |
| 2011 | 21 | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 100 | 32,73 | 5,1 | 6,4 | 1,5 | 85 |
| 2008 | 141 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 200 | 31,74 | 8,1 | 14 | 16,5 | 228 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 3,17 | 2,4 | 1,3 | 15,3 | 69 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 8,44 | | | 24,5 | 98 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 4,22 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 95 |
| Итого | | | | 80,30 | 18,7 | 21,9 | 77,9 | 575 |
| Завтрак 5-11 ИНЫЕ | | | | | | | | |
| 2011 | 21 | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 100 | 23,49 | 0,2 | 5 | 1,2 | 51 |
| 2008 | 141 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 190 | 49,97 | 11,4 | 23,3 | 15,3 | 318 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 4,22 | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 10,64 | | | 19,4 | 77 |
| Итого | | | | 88,32 | 14,8 | 30 | 56,3 | 538 |
| ГПД | | | | | | | | |
| 2011 | 385 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 199 | 15,39 | 5,9 | 5,1 | 9,8 | 110 |
| | | батон с повидлом | 40/30 | 11,00 | 3,2 | 0,4 | 38,2 | 170 |
| Итого | | | | 26,39 | 9,1 | 5,5 | 48 | 280 |

повар

Панченко Е.П.

Панченко Е.П.

Утверждаю



директор
МБОУ СОШ с. Поречье
Е.А. Закарлюка/

МЕНЮ

26 января 2023 г.

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, ккал |
|-------------------------------|---------------|--------------------|-------|--------------|-------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | |
| Завтрак1-4 СОЦЗАЩИТА | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 110 | 31,92 | 10,8 | 19,3 | 2 | 224 |
| 2011 | 382 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 11,88 | 3,7 | 3 | 29,6 | 162 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 150 | 37,57 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 71 |
| 2008 | 1 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 4,22 | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92 |
| Итого | | | | 85,59 | 18,3 | 24,6 | 66,7 | 549 |
| Завтрак 5-11 СОЦЗАЩИТА | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 100 | 31,87 | 10,8 | 19,2 | 2 | 224 |
| 2011 | 382 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 11,96 | 3,8 | 3 | 29,6 | 162 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 24,93 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 4,22 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 95 |
| 2011 | 14 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 8,90 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| Итого | | | | 81,88 | 18,2 | 31,1 | 61,6 | 603 |
| Завтрак5-11 ИНЫЕ | | | | | | | | |
| 2011 | 382 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 12,94 | 3,8 | 3 | 24,5 | 141 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 110 | 31,52 | 10,8 | 18,7 | 2 | 218 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 4,22 | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92 |
| 2011 | 15 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 9,00 | 2,3 | 2,9 | | 35 |
| Итого | | | | 57,68 | 20,1 | 26,3 | 46,9 | 486 |
| ГПД | | | | | | | | |
| 2011 | 427 | БУЛОЧКА ОКТЯБРЕНОК | 100 | 23,65 | 6,9 | 8,4 | 39,6 | 262 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 9,50 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 |
| Итого | | | | 33,15 | 7,4 | 8,5 | 49,7 | 305 |

повар

Панченко Е.П.



директор
МБОУ СОШ с.Поречье
Е. А. Закарлюка/

МЕНЮ

30 января 2023 г.

| Сбор- ник рецеп- тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энерге- тическая ценность, ккал |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------|--------|---------------|-------------------|-------------|------------------|--|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле- воды, г | |
| Завтрак 1-4 СОЦЗАЩИТА | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 22,54 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 47,30 | 14,6 | 25,3 | 2,8 | 297 |
| 2011 | 382 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 19,40 | 3,7 | 3 | 29,6 | 162 |
| 2008 | 1 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 4,22 | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92 |
| 2011 | 14 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 8,97 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| Итого | | | | 102,43 | 22 | 38,7 | 62,7 | 673 |
| Завтрак 5-11 СОЦЗАЩИТА | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 180 | 56,93 | 17,6 | 30 | 3,3 | 354 |
| 2011 | 382 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 19,48 | 3,8 | 3 | 29,6 | 162 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 4,22 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 95 |
| 2011 | 14 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 8,97 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 120 | 27,06 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 57 |
| Итого | | | | 116,67 | 25,1 | 42 | 64,9 | 743 |
| Завтрак 5-11 ИНЫЕ | | | | | | | | |
| 2011 | 382 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 20,55 | 3,8 | 3 | 24,5 | 141 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 110 | 34,92 | 10,8 | 18,7 | 2 | 218 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 4,22 | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92 |
| 2011 | 15 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 8,75 | 2,3 | 2,9 | | 35 |
| Итого | | | | 68,44 | 20,1 | 26,3 | 46,9 | 486 |
| ГПД | | | | | | | | |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ, | 200/15 | 2,08 | 0,2 | | 15,3 | 62 |
| 2011 | 2 | батон со сгущ. мол. вар. | 40/38 | 15,13 | 3,1 | 0,4 | 19 | 92 |
| Итого | | | | 17,21 | 3,3 | 0,4 | 34,3 | 154 |

повар

Панченко Е.П.



Утверждаю

директор

МБОУ СОШ с.Поречье

/Е.А.Закарлюка/

МЕНЮ

31 января 2023 г.

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------|---------------|-----------------------------------|--------|--------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак 1-4 СОЦЗАЩИТА | | | | | | | | |
| 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 60 | 8,62 | 0,9 | 5,3 | 7,3 | 80 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 22,48 | 3,3 | 5,4 | 22,6 | 153 |
| 2011 | 229 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 90 | 37,19 | 11,7 | 8 | 5 | 139 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 6,28 | | | 17,2 | 69 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 3,17 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 |
| Итого | | | | 77,73 | 18,2 | 18,9 | 67,2 | 512 |
| Завтрак 5-11 СОЦЗАЩИТА | | | | | | | | |
| 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 60 | 8,68 | 0,9 | 5,2 | 7,6 | 82 |
| 2011 | 128 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 24,73 | 3,9 | 5,6 | 26,5 | 172 |
| 2011 | 229 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 41,18 | 12,9 | 9 | 5,5 | 157 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 7,05 | | | 24,5 | 98 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 3,17 | 2,4 | 1,3 | 15,3 | 69 |
| Итого | | | | 84,81 | 20,1 | 21,1 | 79,4 | 578 |
| Завтрак 5-11 ИНЫЕ | | | | | | | | |
| 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 100 | 13,64 | 1,5 | 5 | 12,2 | 100 |
| 2011 | 128 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 23,74 | 3,7 | 5,3 | 25,1 | 163 |
| 2011 | 229 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 80 | 27,61 | 8,2 | 4,3 | 5 | 92 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 7,15 | | | 19,4 | 77 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 4,22 | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92 |
| Итого | | | | 76,36 | 16,6 | 16,3 | 82,1 | 524 |
| ГПД | | | | | | | | |
| | | батон с повидлом | 40/30 | 12,70 | 3,2 | 0,4 | 38,2 | 170 |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ, | 200/15 | 4,14 | 0,2 | | 15,3 | 62 |
| Итого | | | | 16,84 | 3,4 | 0,4 | 53,5 | 232 |

повар

Е.П. Панченко

Панченко Е.П.