



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР  
МКОУ ЧЕРЕМШАНСКАЯ СОШ №20  
РАДОСТЕВА А.В./



# МЕНЮ

1 апреля 2024 г.

11-18 лет

| 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               |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20    | 1,5               | 0,1         | 10           | 47                             |
| 2008               |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 20    | 1,3               | 0,2         | 8,5          | 41                             |
| 2011               | 396           | СЫРНИКИ СО СГУЩЕННОЙ                                     | 87    | 5,9               | 9,7         | 7,6          | 179                            |
| 2008               | 189           | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ                                       | 225   | 5,9               | 7,6         | 30,8         | 214                            |
| 2008               | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ  | 200   | 0,2               |             | 10,1         | 41                             |
| <b>Итого</b>       |               |  |       | <b>14,8</b>       | <b>17,6</b> | <b>67</b>    | <b>522</b>                     |
| <b>Обед</b>        |               |  |       |                   |             |              |                                |
| 2008               |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 20    | 1,3               | 0,2         | 8,5          | 41                             |
| 2008               |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30    | 2,3               | 0,2         | 15,1         | 71                             |
| 2011               | 96            | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ                     | 250   | 2,6               | 7,5         | 15,6         | 146                            |
| 2011               | 139           | КАПУСТА ТУШЕНАЯ  | 150   | 2,7               | 4,8         | 9,1          | 93                             |
| 2012               | 285           | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) | 70    |                   | 3,2         |              | 29                             |
| 2012               | 10            | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО              | 100   | 2,8               | 5,2         | 6,2          | 83                             |
| 2008               |               | ПЕЧЕНЬЕ  | 30    | 2,3               | 2,9         | 22,3         | 125                            |
| 2008               | 411           | КИСЕЛЬ   | 200   |                   |             | 25,1         | 101                            |
| <b>Итого</b>       |               |  |       | <b>14</b>         | <b>24</b>   | <b>101,9</b> | <b>689</b>                     |
| <b>Всего</b>       |               |  |       | <b>28,8</b>       | <b>41,6</b> | <b>168,9</b> | <b>1211</b>                    |

ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ \_\_\_\_\_ ЦЫГАНКОВА Я.У

ПОВАР \_\_\_\_\_

ПИЛИПЕНКО Е.В