

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР

МКОУ ЧЕРЕМШАНСКАЯ СОШ №20

/РАДОСТЕВА А.В./

# МЕНЮ

6 марта 2024 г.

6-10 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	2,9	38,5	195
2011	232	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	75	15,7	10,2	0,5	162
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	56	1,1	5	4,3	67
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3		20	82
<b>Итого</b>				<b>23,6</b>	<b>18,4</b>	<b>81,8</b>	<b>594</b>
<b>Обед</b>							
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	220	2,3	3,7	14,7	107
2012	285	ПЕЛЬМЕНИ ПОЛУФАБРИКАТ	185		4		36
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3		0,7	5
2008		ВАФЛИ	27	0,8	0,9	20,9	96
2008	411	КИСЕЛЬ	200			25,1	101
<b>Итого</b>				<b>7,7</b>	<b>9,1</b>	<b>89,2</b>	<b>477</b>
<b>Всего</b>				<b>31,3</b>	<b>27,5</b>	<b>171</b>	<b>1071</b>

ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ

ЦЫГАНКОВА Я.У

ПОВАР

ПИЛИПЕНКО Е.В

УТВЕРЖДАЮ



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

# МЕНЮ

6 марта 2024 г.

11-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,2	0,2	7,6	37
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	190	4,7	4,9	48,8	257
2011	232	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	75	15,2	9,2	0,4	148
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	63	1,2	5,6	4,9	75
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2		12,6	52
<b>Итого</b>				<b>24</b>	<b>20</b>	<b>84,3</b>	<b>616</b>
<b>Обед</b>							
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,6	4,9	16,7	127
2012	285	ПЕЛЬМЕНИ ПОЛУФАБРИКАТ	210		6,4	0,1	58
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3		0,7	5
2008		ВАФЛИ	27	0,8	0,9	20,9	96
2008	411	КИСЕЛЬ	200			25,1	101
<b>Итого</b>				<b>8</b>	<b>12,7</b>	<b>91,3</b>	<b>519</b>
<b>Всего</b>				<b>32</b>	<b>32,7</b>	<b>175,6</b>	<b>1135</b>

ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ

ЦЫГАНКОВА Я.У

ПОВАР

ПИЛИПЕНКО Е.В