

УТВЕРЖДАЮ



ДИРЕКТОР  
СМКОУ ЧЕРНЫШОВСКАЯ СОШ №20  
РАДОСТЕВА А.В

# МЕНЮ

7 марта 2024 г.

6-10 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 РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	6	21,4	151
		КОТЛЕТА ПОЛУФАБРИКАТ (НАГГЕТСЫ)	66	5	16,7	6,3	195
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	28	0,2		0,7	4
2008		ПЕЧЕНЬЕ	24	1,5	2	14,9	83
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
<b>Итого</b>				<b>12,7</b>	<b>25</b>	<b>81,2</b>	<b>598</b>
<b>Обед</b>							
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
2012	59	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	2,1	2,9	10,7	81
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,7	5	46,5	266
2011	293	КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ	90	15,9	17,8		224
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71
2008		ВАФЛИ	27	0,76	0,89	20,87	95,58
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	94
<b>Итого</b>				<b>31,9</b>	<b>32,3</b>	<b>114,9</b>	<b>895</b>
<b>Всего</b>				<b>44,6</b>	<b>57,3</b>	<b>196,1</b>	<b>1493</b>

ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ \_\_\_\_\_

ЦЫГАНКОВА Я.У

ПОВАР \_\_\_\_\_

ПИЛИПЕНКО Е.В



**МЕНЮ**  
7 марта 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 РЖАНОЙ	20	1,2	0,2	7,6	37
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	185	3,7	6,2	24,8	168
		КОТЛЕТА ПОЛУФАБРИКАТ	68	5,2	17,5	6,6	204
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2		0,8	4
2008		ПЕЧЕНЬЕ	24	1,5	2	14,9	83
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
<b>Итого</b>				<b>13,3</b>	<b>26</b>	<b>84,1</b>	<b>620</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
2012	59	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	2,9	3,7	13,7	105
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	10,5	8,5	54,7	338
2011	293	КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ	100	17,7	20,4		255
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71
2008		ВАФЛИ	27	0,76	0,89	20,87	95,58
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	94
<b>Итого</b>				<b>37,8</b>	<b>39,4</b>	<b>135,4</b>	<b>1066</b>
<b>Всего</b>				<b>51,1</b>	<b>65,4</b>	<b>219,5</b>	<b>1686</b>

ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ \_\_\_\_\_

ЦЫГАНКОВА Я.У

ПОВАР \_\_\_\_\_

ПИЛИПЕНКО Е.В