

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР

МКОУ ЧЕРЕМШАНСКАЯ СОШ №20

/РАДОСТЕВА А.В./

МЕНЮ

9 января 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	
Завтрак							
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	5,2	8,1	25,2	194
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,2	12,5	0,2	113
2011	2	ПОВИДЛО	40	0,2		29,2	114
2008		ЯБЛОКО	112	0,4	0,4	11	53
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		10,1	41
Итого				8,5	21,9	91,1	594
Обед							
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,4	2,1	10,8	68
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4	6,3	26,4	178
		КОТЛЕТА ПОЛУФАБРИКАТ	66	5,1	16,9	6,4	198
2012	12	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	60	1,3	2	3,1	37
2008	442	СОК	190	1	0,2	18,8	82
Итого				17,1	28	93,3	695
Всего				25,6	49,9	184,4	1289

ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ _____

ЦЫГАНКОВА Я.У

ПОВАР _____

ПИЛИПЕНКО Е.В

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР

МКОУ ЧЕРЕМШАНСКАЯ СОШ №20

/РАДОСТЕВА А.В./

МЕНЮ

9 января 2024 г.

11-18 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008		БАТОН	40	3	1,2	20,6	105
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	250	6,4	9,9	31,7	243
2011	2	ПОВИДЛО	40	0,2		29,2	114
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	16	0,2	13,3	0,2	120
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		15,9	64
2008		ЯБЛОКО	112	0,4	0,4	11	53
Итого				10,4	24,8	108,6	699
Обед							
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	1,7	2,7	13,3	85
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	220	4,4	7,2	29,2	199
		КОТЛЕТА ПОЛУФАБРИКАТ	73	5,6	18,7	7,1	219
2012	12	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	100	2,4	2,2	5,6	52
2008	442	СОК	200	1	0,2	19,8	86
Итого				19,4	31,5	102,8	773
Всего				29,8	56,3	211,4	1472

ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ

ЦЫГАНКОВА Я.У

ПОВАР

ПИЛИПЕНКО Е.В