



# МЕНЮ

12 января 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	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	4,7	38,2	229
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,2	1,1	2,7	22
		КОТЛЕТА ПОЛУФАБРИКАТ	81	6,3	20,8	7,9	243
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3		0,7	5
		КОНФЕТА	10	0,3	2,5	5,3	45
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2		13,1	54
<b>Итого</b>				<b>18,5</b>	<b>29,4</b>	<b>86,4</b>	<b>686</b>
<b>Обед</b>							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	44	5,1	10,2	10,3	154
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
2012		СУП КУРИНЫЙ	200	6,2	4,8	12,2	116
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,5	2,6	26,6	144
2012	285	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	70				
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39
<b>Итого</b>				<b>19,1</b>	<b>21,7</b>	<b>97,1</b>	<b>661</b>
<b>Всего</b>				<b>37,6</b>	<b>51,1</b>	<b>183,5</b>	<b>1347</b>

ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ \_\_\_\_\_

ЦЫГАНКОВА Я.У

ПОВАР \_\_\_\_\_

ПИЛИПЕНКО Е.В

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

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

**МЕНЮ**  
 12 января 2024 г.

**11-18 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	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,9	5,5	45	269
		КОТЛЕТА ПОЛУФАБРИКАТ	81	6,3	20,8	7,9	243
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,2	1,1	2,7	22
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3		0,7	5
		КОНФЕТА	10	0,3	2,5	5,3	45
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2		13,1	54
<b>Итого</b>				<b>20</b>	<b>30,2</b>	<b>93,2</b>	<b>726</b>
<b>Обед</b>							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	60	7,2	12,9	15,5	207
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
2012		СУП КУРИНЫЙ	250	7,7	7,8	15	162
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	200	4	2,8	29,5	160
2012	285	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	70				
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			14,6	58
<b>Итого</b>				<b>24,7</b>	<b>28,7</b>	<b>124,5</b>	<b>857</b>
<b>Всего</b>				<b>44,7</b>	<b>58,9</b>	<b>217,7</b>	<b>1583</b>

ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ \_\_\_\_\_

ЦЫГАНКОВА Я.У

ПОВАР \_\_\_\_\_

ПИЛИПЕНКО Е.В