

УТВЕРЖАЮ



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

МЕНЮ

14 марта 2024 г.

6-10 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,4	3,6	22,9	139
2011	232	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	72	15,2	6,8	0,5	130
2012	12	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	60	1,3	1	3,1	28
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
Итого				24,2	11,9	73,7	506
Обед							
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
2011	119	СУП С БОБОВЫМИ	200	4,5	2	13,7	90
2012	285	ПЕЛЬМЕНИ ПОЛУФАБРИКАТ	199		2,6		24
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,2		0,3	3
2008		ВАФЛИ	24	0,7	0,8	18,6	85
2008	442	СОК	200	1	0,2	19,8	86
Итого				9,2	5,9	70,9	376
Всего				33,4	17,8	144,6	882

ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ _____

ЦЫГАНКОВА Я.У

ПОВАР _____

ПИЛИПЕНКО Е.В

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР

МКОУ ЧЕРЕМШАНСКАЯ СОШ №20

/РАДОСТЕВА А.В/

МЕНЮ
14 марта 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		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	12	0,8	0,1	5,1	25
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4	6,4	26,2	178
2012	12	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	90	2	1,2	4,6	38
2011	232	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	66	11,8	5,1	0,4	99
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39
Итого				19,7	12,9	53,5	415
Обед							
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
2011	119	СУП С БОБОВЫМИ	250	5,5	2,3	17,2	113
2012	285	ПЕЛЬМЕНИ ПОЛУФАБРИКАТ	224		3,2		29
2008		ВАФЛИ	24	0,7	0,8	18,6	85
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3		0,7	5
2008	442	СОК	200	1	0,2	19,8	86
Итого				10,3	6,8	74,8	406
Всего				30	19,7	128,3	821

ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ _____ ЦЫГАНКОВА Я.У

ПОВАР _____ ПИЛИПЕНКО Е.В