

УТВЕРЖДАЮ

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



## МЕНЮ

15 января 2024 г.

6-10 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	14	0,9	0,1	5,9	29
2011	396	БЛИНЫ СО СГУЩЕНКОЙ	108	9,6	25,6	44,9	467
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,2	4,5	3,7	66
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		10,1	41
<b>Итого</b>				<b>15,9</b>	<b>30,8</b>	<b>95,6</b>	<b>746</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
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,2	5,8	13,6	122
2011	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,6	4,8	7,8	87
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	3,1	3,8	50
2012	285	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	70				
2008	411	КИСЕЛЬ	200			25,1	101
2008		ЯБЛОКО	107	0,4	0,4	10,5	50
<b>Итого</b>				<b>9,7</b>	<b>14,4</b>	<b>79,3</b>	<b>498</b>
<b>Всего</b>				<b>25,6</b>	<b>45,2</b>	<b>174,9</b>	<b>1244</b>

ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ \_\_\_\_\_

ЦЫГАНКОВА Я.У

ПОВАР \_\_\_\_\_

ПИЛИПЕНКО Е.В



## МЕНЮ

15 января 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 ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9	43
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,1	6,4	31
2011	396	БЛИНЫ СО СГУЩЕНКОЙ	108	9,6	25,6	44,9	467
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	220	2,7	7,9	4,6	102
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		10,1	41
<b>Итого</b>				<b>16,4</b>	<b>34,2</b>	<b>96</b>	<b>780</b>
<b>Обед</b>							
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,6	7,5	15,6	146
2011	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,7	4,8	9,1	93
2012	285	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	70		3,2		29
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	2,8	5,2	6,2	83
2008		ЯБЛОКО	107	0,4	0,4	10,5	50
2008	411	КИСЕЛЬ	200			25,1	101
<b>Итого</b>				<b>12,1</b>	<b>21,5</b>	<b>90,1</b>	<b>614</b>
<b>Всего</b>				<b>28,5</b>	<b>55,7</b>	<b>186,1</b>	<b>1394</b>

ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ \_\_\_\_\_

ЦЫГАНКОВА Я.У

ПОВАР \_\_\_\_\_

ПИЛИПЕНКО Е.В