



ДИРЕКТОР

МКОУ ЧЕРЕМШАНСКАЯ СОШ №20

/РАДОСТЕВА А.В./

# МЕНЮ

15 марта 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 ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	3,8	38,2	221
1997	474	КОТЛЕТА П/Ф (мясная)	76	5,9	19,5	7,4	228
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,2	2	4,4	41
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,2	1,1	2,7	22
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2		19,9	81
<b>Итого</b>				<b>19,1</b>	<b>26,8</b>	<b>93,6</b>	<b>693</b>
<b>Обед</b>							
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
2012	59	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	2,2	2,9	11,1	83
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	210	4,7	3,8	34,7	191
2011	293	КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ	100	17,7	20,7		257
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39
<b>Итого</b>				<b>31,2</b>	<b>32,6</b>	<b>111,2</b>	<b>867</b>
<b>Всего</b>				<b>50,3</b>	<b>59,4</b>	<b>204,8</b>	<b>1560</b>

ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ

ЦЫГАНКОВА Я.У

ПОВАР

ПИЛИПЕНКО Е.В

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР

МКОУ ЧЕРЕМШАНСКАЯ СОШ №20

/РАДОСТЕВА А.В./



# МЕНЮ

15 марта 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 ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	4,5	45,9	265
1997	474	КОТЛЕТА П/Ф	70	5,4	17,9	6,8	210
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	90	1,7	1,9	6,1	48
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,2	1,1	2,7	22
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2		10,2	42
<b>Итого</b>				<b>20,4</b>	<b>25,7</b>	<b>90,2</b>	<b>675</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
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	210	4,7	3,8	34,7	191
2011	293	КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ	124	21,9	25,4		316
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39
<b>Итого</b>				<b>37,6</b>	<b>38,3</b>	<b>123,1</b>	<b>992</b>
<b>Всего</b>				<b>58</b>	<b>64</b>	<b>213,3</b>	<b>1667</b>

ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ  ЦЫГАНКОВА Я.УПОВАР  ПИЛИПЕНКО Е.В