



ДИРЕКТОР

МКОУ ЧЕРЕМШАНСКАЯ СОШ №20

ДОКУМЕНТОВ

ПРАДОСТЕВА А.В.

МЕНЮ

15 декабря 2023 г.

6-10 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	3,8	38,2	221
1997	474	КОТЛЕТА П/Ф (мясная)	74	5,7	18,9	7,2	222
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		10,2	42
Итого				19,3	26,2	85,8	658
Обед							
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 ЗАПЕЧЕННАЯ	92	16,2	19,1		237
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	0,4	0,1	39,9	163
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39
Итого				26,3	26,2	113,9	801
Всего							
ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ				ЦЫГАНКОВА Я.У			
ПОВАР				ПИЛИПЕНКО Е.В			

ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ

ЦЫГАНКОВА Я.У

ПОВАР

ПИЛИПЕНКО Е.В



МЕНЮ
15 декабря 2023 г.

11-18 лет

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
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
Итого				20,4	25,7	90,2	675
Обед							
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
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 ЗАПЕЧЕННАЯ	100	17,7	20,4		255
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	0,4	0,1	39,9	163
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39
Итого				28,5	28,3	116,5	841
Всего				48,9	54	206,7	1516

ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ

ЦЫГАНКОВА Я.У

ПОВАР

ПИЛИПЕНКО Е.В