

УТВЕРЖДАЮ



ДИРЕКТОР

МКОУ ЧЕРЕМШАНСКАЯ СОШ №20

/РАДОСТЕВА А.В./

МЕНЮ
16 января 2024 г.

6-10 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	2,3	36,3	188
2011	293	КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ	95	16,8	18,7		235
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,2	1,1	2,7	22
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,4	16,4	101
Итого				28,6	24,8	73,9	634
Обед							
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	3,9	6,8	70
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,4	38,8	218
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	93	16,5	6,5	0,2	125
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71
		КОНФЕТА	15	0,4	3,8	8	67
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	94
Итого				28,3	25,7	105,3	777
Всего				56,9	50,5	179,2	1411

ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ _____

ЦЫГАНКОВА Я.У

ПОВАР _____

ПИЛИПЕНКО Е.В

УТВЕРЖДАЮ



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

МЕНЮ

16 января 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 РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,5	3,3	47,9	251
2011	293	КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ	98	17,3	17,5		226
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,2	1,1	2,7	22
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,4	16,4	101
Итого				31	24,6	85,5	688
Обед							
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	5,9	51,8	280
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	20,2	8,2	0,3	156
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,4	5,4	8,6	98
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	75	1,4	6,7	5,8	89
		КОНФЕТА	15	0,4	3,8	8	67
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	94
Итого				35,3	30,8	121,4	916
Всего				66,3	55,4	206,9	1604

ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ

ЦЫГАНКОВА Я.У

ПОВАР

ПИЛИПЕНКО Е.В