

УТВЕРЖДАЮ

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



МЕНЮ

16 апреля 2024 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 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



ДИРЕКТОР
МКОУ ЧЕРЕМШАНСКАЯ СОШ №20
РАДОСТЕВА А.В.

МЕНЮ

16 апреля 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 | |
| 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.