

УТВЕРЖДАЮ



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

МЕНЮ

17 января 2024 г.

6-10 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,7	0,1	4,2	20
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
2011	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,4	2,1	14,2	87
2012	285	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	70				
2008		ПРЯНИКИ	45	2,7	2,1	33,8	165
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,2		0,5	3
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,2	2,5	14	92
Итого				10,7	6,9	76,7	414
Обед							
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,5	5,2	14,9	136
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	7,6	5,7	39	238
		КОТЛЕТА ПОЛУФАБРИКАТ (наггетсы)	66				
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,1	5	4,9	71
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			12,6	50
Итого				20,9	18,7	108,5	687
Всего				31,6	25,6	185,2	1101

ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ

ЦЫГАНКОВА Я.У

ПОВАР

ПИЛИПЕНКО Е.В.

УТВЕРЖДАЮ



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

МЕНЮ

17 января 2024 г.

11-18 лет

Сборник рецептов	№ 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
2011	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	220	3,4	5,3	20,9	146
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	27	0,2		0,7	4
2008		ПРЯНИКИ	45	2,7	2,1	33,8	165
2012	285	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	70				
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,1	2,5	13	88
Итого				12,2	10,2	86,9	491
Обед							
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,5	6,2	18,5	167
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	210	9,3	8,8	48	309
		КОТЛЕТА ПОЛУФАБРИКАТ (наггетсы)	95				
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	2	6,1	8,7	98
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39
Итого				25,5	23,9	122	805
Всего				37,7	34,1	208,9	1296

ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ _____

ЦЫГАНКОВА Я.У

ПОВАР _____

ПИЛИПЕНКО Е.В