



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

МЕНЮ

18 декабря 2023 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	20	1,3	0,2	8,5	41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	7,3	5,9	37	232
2012	285	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	70	0,5	2,4	2,1	35
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	14,8	102
Итого				16,7	14,5	94,7	582
Обед							
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
2011	117	СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	1,4	2,1	12,9	77
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206
2011	293	КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ	90	15,9	17,8		224
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2		0,8	4
2008		ВАФЛЯ	27	0,8	0,9	20,9	96
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			17,5	70
Итого				25,5	25,8	113,4	789
Всего				42,2	40,3	208,1	1371

ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ _____

ЦЫГАНКОВА Я.У

ПОВАР _____

ПИЛИПЕНКО Е.В

