

УТВЕРЖДАЮ

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



МЕНЮ

20 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	пр	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,2	8,5	41
2008	пр	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,67	2,93	38,54	195
2011	232	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	75	15,75	10,18	0,5	162
2008	пр	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,06	4,98	4,31	67
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	19,97	82
Итого				23,6	18,4	81,8	594
Обед							
2008	пр	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	220	2,3	3,7	14,7	107
2008	пр	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
2012	285	ПЕЛЬМЕНИ ПОЛУФАБРИКАТ	185	0,93	5,6	0,1	51
2008	пр	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,4	0,1	0,9	7
2008	411	КИСЕЛЬ	200			25,1	101
Итого				7	9,9	68,6	398
Всего				30,6	28,3	150,4	992

ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ

ЦЫГАНКОВА Я.У

ПОВАР

ПИЛИПЕНКО Е.В

УТВЕРЖДАЮ



ДИРЕКТОР

МКОУ ЧЕРЕМШАНСКАЯ СОШ №20

РАДОСТЕВА А.В./

МЕНЮ

20 декабря 2023 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	0,2	8,5	41
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	190	4,7	4,9	48,8	257
2011	232	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	75	15,75	10,18	0,5	162
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	63	1,2	5,61	4,84	74,97
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2		12,6	52
Итого				23,2	19,2	79,9	590
Обед							
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,6	4,9	16,7	127
2012	285	ПЕЛЬМЕНИ ПОЛУФАБРИКАТ	210		5,6	0,1	51
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	70	0,56	0,07	1,19	9,1
2008	411	КИСЕЛЬ	200			25,1	101
Итого				7,3	11	70,5	417
Всего				30,5	30,2	150,4	1007

ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ

ЦЫГАНКОВА Я.У

ПОВАР

ПИЛИПЕНКО Е.В