

УТВЕРЖДАЮ



ДИРЕКТОР

МКОУ ЧЕРЕМШАНСКАЯ СОШ №20

/РАДОСТЕВА А.В./

# МЕНЮ

22 января 2024 г.

6-10 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
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	34	2,6	3,3	25,3	142
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	14,8	102
<b>Итого</b>				<b>17</b>	<b>14,9</b>	<b>97,7</b>	<b>599</b>
<b>Обед</b>							
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
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	35	0,3		0,9	5
		КОНФЕТА	15	0,4	3,8	8	67
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			17,5	70
<b>Итого</b>				<b>25,2</b>	<b>28,7</b>	<b>100,6</b>	<b>761</b>
<b>Всего</b>				<b>42,2</b>	<b>43,6</b>	<b>198,3</b>	<b>1360</b>

ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ

ЦЫГАНКОВА Я.У

ПОВАР

ПИЛИПЕНКО Е.В

УТВЕРЖДАЮ



ДИРЕКТОР

МКОУ ЧЕРЕМШАНСКАЯ СОШ №20

/РАДОСТЕВА А.В./

# МЕНЮ

22 января 2024 г.

11-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
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	190	8,8	7,4	43,7	278
2012	285	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	70		1,6		15
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	19,7	122
<b>Итого</b>				<b>17,7</b>	<b>15,2</b>	<b>104,2</b>	<b>628</b>
<b>Обед</b>							
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	240	1,6	2,1	14,8	85
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	8,9	7,2	40,5	262
2011	293	КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ	110	19,4	21,3		270
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6
		КОНФЕТА	15	0,4	3,8	8	67
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
<b>Итого</b>				<b>34,2</b>	<b>34,8</b>	<b>107,3</b>	<b>879</b>
<b>Всего</b>				<b>51,9</b>	<b>50</b>	<b>211,5</b>	<b>1507</b>

ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ

ЦЫГАНКОВА Я.У

ПОВАР

ПИЛИПЕНКО Е.В