

УТВЕРЖДАЮ



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

МЕНЮ

26 января 2024 г.

6-10 лет

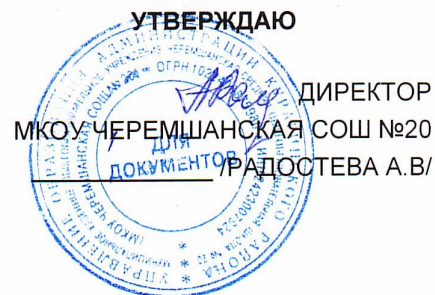
Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	4,7	38,2	229
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,2	1,1	2,7	22
		КОТЛЕТА ПОЛУФАБРИКАТ	81	6,3	20,8	7,9	243
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3		0,7	5
		КОНФЕТА	10	0,3	2,5	5,3	45
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2		13,1	54
Итого				18,5	29,4	86,4	686
Обед							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	44	5,1	10,2	10,3	154
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
2012		СУП КУРИНЫЙ	200	6,2	4,8	12,2	116
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	180	3,5	2,6	26,6	144
2012	285	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	70				
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39
Итого				19,1	21,7	97,1	661
Всего				37,6	51,1	183,5	1347

ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ _____

ЦЫГАНКОВА Я.У

ПОВАР _____

ПИЛИПЕНКО Е.В



МЕНЮ

26 января 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	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,9	5,5	45	269
		КОТЛЕТА ПОЛУФАБРИКАТ	81	6,3	20,8	7,9	243
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,2	1,1	2,7	22
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3		0,7	5
		КОНФЕТА	10	0,3	2,5	5,3	45
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2		13,1	54
Итого				20	30,2	93,2	726
Обед							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	60	7,2	12,9	15,5	207
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
2012		СУП КУРИНЫЙ	250	7,7	7,8	15	162
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	200	4	2,8	29,5	160
2012	285	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	70				
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			14,6	58
Итого				24,7	28,7	124,5	857
Всего				44,7	58,9	217,7	1583

ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ _____

ЦЫГАНКОВА Я.У

ПОВАР _____

ПИЛИПЕНКО Е.В