

УТВЕРЖДАЮ

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

# МЕНЮ

28 февраля 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  | 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                            |
| <b>Итого</b>     |               |  |       | <b>10,7</b>       | <b>6,9</b>  | <b>76,7</b>  | <b>414</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |  |       |                   |             |              |                               |
| 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                            |
| <b>Итого</b>     |               |  |       | <b>20,9</b>       | <b>18,7</b> | <b>108,5</b> | <b>687</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |  |       | <b>31,6</b>       | <b>25,6</b> | <b>185,2</b> | <b>1101</b>                   |

ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ

ЦЫГАНКОВА Я.У

ПОВАР

ПИЛИПЕНКО Е.В

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР

МКОУ ЧЕРЕМИШАНСКАЯ СОШ №20

/РАДОСТЕВА А.В./

# МЕНЮ

28 февраля 2024 г.

11-18 лет



| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда                                       | Выход | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|--|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                  |               |  |       | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |  |       |                   |             |              |                               |
| 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                            |
| <b>Итого</b>     |               |  |       | <b>12,2</b>       | <b>10,2</b> | <b>86,9</b>  | <b>491</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |  |       |                   |             |              |                               |
| 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                            |
| <b>Итого</b>     |               |  |       | <b>25,5</b>       | <b>23,9</b> | <b>122</b>   | <b>805</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |  |       | <b>37,7</b>       | <b>34,1</b> | <b>208,9</b> | <b>1296</b>                   |

ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ

ЦЫГАНКОВА Я.У.

ПОВАР

ПИЛИПЕНКО Е.В.