

УТВЕРЖАЮ

ДИРЕКТОР  
МКОУ ЧЕРЕМШАНСКАЯ СОШ №20  
РАДОСТЕВА А.В.

# МЕНЮ

29 февраля 2024 г.

6-10 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                        | 30    | 2                 | 0,3         | 12,7         | 61                            |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 30    | 2,3               | 0,2         | 15,1         | 71                            |
| 2008             | 335           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                  | 180   | 3,4               | 3,6         | 22,9         | 139                           |
| 2011             | 232           | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 72    | 15,2              | 6,8         | 0,5          | 130                           |
| 2012             | 12            | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ       | 60    | 1,3               | 1           | 3,1          | 28                            |
| 2011             | 349           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ        | 200   |                   |             | 19,4         | 77                            |
| <b>Итого</b>     |               |                                    |       | <b>24,2</b>       | <b>11,9</b> | <b>73,7</b>  | <b>506</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                            |
| 2011             | 119           | СУП С БОБОВЫМИ                     | 200   | 4,5               | 2           | 13,7         | 90                            |
| 2012             | 285           | ПЕЛЬМЕНИ ПОЛУФАБРИКАТ              | 199   |                   | 2,6         |              | 24                            |
| 2008             |               | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                    | 20    | 0,2               |             | 0,3          | 3                             |
| 2008             |               | ВАФЛИ                              | 24    | 0,7               | 0,8         | 18,6         | 85                            |
| 2008             | 442           | СОК                                | 200   | 1                 | 0,2         | 19,8         | 86                            |
| <b>Итого</b>     |               |                                    |       | <b>9,2</b>        | <b>5,9</b>  | <b>70,9</b>  | <b>376</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |                                    |       | <b>33,4</b>       | <b>17,8</b> | <b>144,6</b> | <b>882</b>                    |

ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ

ЦЫГАНКОВА Я.У

ПОВАР

ПИЛИПЕНКО Е.В.

УТВЕРЖДАЮ

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



## МЕНЮ

29 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                     | 15    | 1,1               | 0,1         | 7,5          | 36                            |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 12    | 0,8               | 0,1         | 5,1          | 25                            |
| 2008             | 335           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                  | 200   | 4                 | 6,4         | 26,2         | 178                           |
| 2012             | 12            | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ       | 90    | 2                 | 1,2         | 4,6          | 38                            |
| 2011             | 232           | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 66    | 11,8              | 5,1         | 0,4          | 99                            |
| 2011             | 349           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ        | 200   |                   |             | 9,7          | 39                            |
| <b>Итого</b>     |               |                                    |       | <b>19,7</b>       | <b>12,9</b> | <b>53,5</b>  | <b>415</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                            |
| 2011             | 119           | СУП С БОБОВЫМИ                     | 250   | 5,5               | 2,3         | 17,2         | 113                           |
| 2012             | 285           | ПЕЛЬМЕНИ ПОЛУФАБРИКАТ              | 224   |                   | 3,2         |              | 29                            |
| 2008             |               | ВАФЛИ                              | 24    | 0,7               | 0,8         | 18,6         | 85                            |
| 2008             |               | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                    | 40    | 0,3               |             | 0,7          | 5                             |
| 2008             | 442           | СОК                                | 200   | 1                 | 0,2         | 19,8         | 86                            |
| <b>Итого</b>     |               |                                    |       | <b>10,3</b>       | <b>6,8</b>  | <b>74,8</b>  | <b>406</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |                                    |       | <b>30</b>         | <b>19,7</b> | <b>128,3</b> | <b>821</b>                    |

ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ

ЦЫГАНКОВА Я.У

ПОВАР

ПИЛИПЕНКО Е.В