

Согласовано

директор школы  
МОУ Ченцевская СШ  
*Копрова* /Копрова Е.Н./

**МЕНЮ (7-11 лет)**  
**21 февраля 2025 г.**

**Завтрак**

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда      | Выход      | Цена, руб.   | Химический состав |           |              | Энерге-тическая ценность, ккал |
|--------------------|---------------|-------------------------|------------|--------------|-------------------|-----------|--------------|--------------------------------|
|                    |               |                         |            |              | Белки, г          | Жиры, г   | Угле-воды, г |                                |
| <b>Завтрак</b>     |               |                         |            |              |                   |           |              |                                |
| 2011               | 314           | КОТЛЕТА КУРИНАЯ         | 80         | 41,03        | 13                | 15        | 12           | 244                            |
| 2011               | 335           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ       | 180        | 11,67        | 3                 | 5         | 20           | 135                            |
| 2008               |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ             | 35         | 1,30         | 3                 | 0         | 21           | 102                            |
| 2011               | 431           | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180        | 3,00         | 0                 | 0         | 14           | 58                             |
| 2008               |               | ТВОРОЖНЫЙ СЫРОК         | 30         | 26,00        | 4                 | 9         | 8            | 124                            |
| <b>Итого</b>       |               |                         | <b>505</b> | <b>83,00</b> | <b>23</b>         | <b>29</b> | <b>75</b>    | <b>663</b>                     |

Согласовано

директор школы  
МОУ Ченцевская СШ  
*Копрова* /Копрова Е.Н./

## МЕНЮ (12-18 лет)

21 февраля 2025 г.

### Завтрак

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда      | Выход | Цена, руб.   | Химический состав |           |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|-------------------------|-------|--------------|-------------------|-----------|-------------|-------------------------------|
|                  |               |                         |       |              | Белки, г          | Жиры, г   | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |                         |       |              |                   |           |             |                               |
| 2011             | 314           | КОТЛЕТА КУРИНАЯ         | 90    | 41,03        | 13                | 15        | 12          | 244                           |
| 2011             | 335           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ       | 170   | 11,67        | 3                 | 5         | 20          | 135                           |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ             | 35    | 1,30         | 3                 | 0         | 21          | 102                           |
| 2011             | 431           | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180   | 3,00         | 0                 | 0         | 14          | 58                            |
| 2008             |               | ТВОРОЖНЫЙ СЫРОК         | 40    | 26,00        | 4                 | 9         | 8           | 124                           |
| <b>Итого</b>     |               |                         |       | <b>83,00</b> | <b>23</b>         | <b>29</b> | <b>75</b>   | <b>663</b>                    |

### Обед

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда   | Выход | Цена, руб.   | Химический состав |             |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|----------------------|-------|--------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
|                  |               |                      |       |              | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |
| <b>Обед</b>      |               |                      |       |              |                   |             |             |                               |
| 2008             |               | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ | 220   | 15,00        | 0,5               | 0,1         | 1,9         | 102                           |
| 2011             | 268           | БИТОЧЕК МЯСНОЙ       | 90    | 31,83        | 15,2              | 51,3        | 11,7        | 268                           |
| 2008             | 364           | СОУС ТОМАТНЫЙ №364   | 100   | 9,06         | 1,8               | 19,5        | 19,5        | 261                           |
| 2008             | 323           | ГРЕЧА ОТВАРНАЯ       | 160   | 7,16         | 7,3               | 1,9         | 32,9        | 178                           |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ          | 35    | 1,99         | 2,3               | 0,4         | 13,9        | 69                            |
| 2008             | 442           | СОК                  | 200   | 17,00        | 0                 | 0,0         | 17          | 86                            |
| <b>Итого</b>     |               |                      |       | <b>82,04</b> | <b>28,1</b>       | <b>73,4</b> | <b>99,7</b> | <b>974</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |                      |       | <b>82,04</b> | <b>28,1</b>       | <b>73,4</b> | <b>99,7</b> | <b>974</b>                    |