

Согласовано

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



## МЕНЮ (7-11 ЛЕТ)

9 января 2025 г.

### Завтрак

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда                     | Выход | Цена, руб.   | Химический состав |           |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|--|-------|--------------|-------------------|-----------|-------------|-------------------------------|
|                  |               |  |       |              | Белки, г          | Жиры, г   | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |  |       |              |                   |           |             |                               |
| 2008             | 1             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                      | 50    | 20,98        | 11                | 12        | 11          | 197                           |
| 2011             | 416           | КАША ГРЕЧНЕЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205   | 19,54        | 9                 | 12        | 40          | 258                           |
| 2008             |               | БАТОН                                  | 35    | 1,90         | 3                 | 1         | 12          | 92                            |
| 2008             | 433           | КАКАО С МОЛОКОМ                        | 180   | 17,69        | 4                 | 4         | 23          | 136                           |
| 2008             |               | ЯБЛОКО                                 | 150   | 18,89        | 2                 | 1         | 32          | 144                           |
| <b>Итого</b>     |               |  |       | <b>79,00</b> | <b>29</b>         | <b>30</b> | <b>124</b>  | <b>827</b>                    |

Согласовано

директор школы

МОУ Ченцевская СШ

/Копрова Е.Н./



## МЕНЮ (12-18ЛЕТ)

9 января 2025 г.

### Завтрак

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда                     | Выход | Цена, руб.   | Химический состав |           |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|--|-------|--------------|-------------------|-----------|-------------|-------------------------------|
|                  |               |  |       |              | Белки, г          | Жиры, г   | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |  |       |              |                   |           |             |                               |
| 2008             | 1             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                      | 50    | 20,98        | 11                | 12        | 11          | 197                           |
| 2011             | 416           | КАША ГРЕЧНЕЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 215   | 19,54        | 9                 | 12        | 40          | 258                           |
| 2008             |               | БАТОН                                  | 35    | 1,90         | 3                 | 1         | 12          | 92                            |
| 2008             | 433           | КАКАО С МОЛОКОМ                        | 180   | 17,69        | 4                 | 4         | 23          | 136                           |
| 2008             |               | ЯБЛОКО                                 | 160   | 18,89        | 2                 | 1         | 32          | 144                           |
| <b>Итого</b>     |               |  |       | <b>79,00</b> | <b>29</b>         | <b>30</b> | <b>124</b>  | <b>827</b>                    |

### Обед

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда                              | Выход | Цена, руб.   | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|---|-------|--------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                  |               |   |       |              | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Обед</b>      |               |   |       |              |                   |             |              |                               |
| 2008             | 84            | БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250   | 32,19        | 9,2               | 25          | 22,8         | 243                           |
| 2011             | 399           | БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ                   | 180   | 27,16        | 14,1              | 20,5        | 78,5         | 555                           |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 30    | 1,30         | 2                 | 0,4         | 12,2         | 61                            |
| 2008             | 431           | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                                  | 200   | 0,89         | 0,2               |             | 0,4          | 2                             |
| 2008             |               | ГРУША   | 140   | 17,46        | 2,3               | 0,8         | 32,3         | 148                           |
| <b>Итого</b>     |               |   |       | <b>79,00</b> | <b>27,8</b>       | <b>46,7</b> | <b>146,2</b> | <b>1009</b>                   |