

Согласовано



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

# МЕНЮ(7-11 ЛЕТ)

10 января 2024 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>								
2011	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С КОНСЕРВИРОВАННЫМ ГОРОШКОМ	200	46,70	14	20	4	242
2008		БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	1,30	4	2	26	131
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	3,00	0	0	14	58
2008		ЙОГУРТ	100	24,00	2	8	64	48
<b>Итого</b>			<b>515</b>	<b>75,00</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>108</b>	<b>479</b>

Согласовано

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

**МЕНЮ(12-18 лет)**  
10 января 2024 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С КОНСЕРВИРОВАННЫМ ГОРОШКОМ	200	46,70	14	20	4	242
2008		БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	1,30	4	2	26	131
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	3,00	0	0	14	58
2008		ЙОГУРТ	110	24,00	2	8	64	48
<b>Итого</b>			<b>525</b>	<b>75,00</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>108</b>	<b>479</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		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	6,46	0,4	0,1	1,3	8
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	16,26	12	15	27,1	181
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	11,43	3,2	5	22	146
2008	233	РЫБА ЖАРЕНАЯ	75	36,00	11,3	8,5	6,4	147
2011	349	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	4,95	0,4	0,1	32,1	131
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	2,2	0,4	13,1	66
<b>Итого</b>				<b>76,98</b>	<b>29,5</b>	<b>29,1</b>	<b>102</b>	<b>679</b>