

Согласовано

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

МЕНЮ (7-11 лет)
12 сентября 2023 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 | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2011 | 233 | РЫБА ЖАРЕНАЯ | 80 | 41,54 | 16 | 17 | 6 | 235 |
| 2011 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 160 | 6,89 | 7 | 4 | 44 | 239 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,96 | 3 | 0 | 15 | 74 |
| 2011 | 442 | СОК | 200 | 17,00 | 0 | 0 | 17 | 86 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 170 | 13,50 | 1 | 0 | 9 | 45 |
| Итого | | | 595 | 80,89 | 27 | 21 | 91 | 679 |

Согласовано



директор школы
МОУ Ченцевская СШ
Копрова Е.Н./

МЕНЮ (12-18 лет)

12 сентября 2023 г.

Завтрак

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|--------------------|------------|--------------|-------------------|-----------|-------------|-------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2011 | 233 | РЫБА ЖАРЕНАЯ | 90 | 41,54 | 16 | 17 | 6 | 235 |
| 2011 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 200 | 6,89 | 7 | 4 | 44 | 239 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,96 | 3 | 0 | 15 | 74 |
| 2011 | 442 | СОК | 200 | 17,00 | 0 | 0 | 17 | 86 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 170 | 13,50 | 1 | 0 | 9 | 45 |
| Итого | | | 690 | 80,89 | 27 | 21 | 91 | 679 |

Обед

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|----------------------|-------|--------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Обед | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого | | | | 82,04 | 28,1 | 73,4 | 99,7 | 974 |
| Всего | | | | 82,04 | 28,1 | 73,4 | 99,7 | 974 |