

Согласовано



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

## МЕНЮ(7-11ЛЕТ) 17 октября 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 |                                |
| <b>Завтрак</b>     |               |                                       |       |              |                   |             |              |                                |
| 2008               | 323           | РИС ОТВАРНОЙ С ГУЛЯШОМ ИЗ МЯСА КУРИЦЫ | 285   | 57,34        | 20,6              | 23,9        | 51,9         | 513                            |
| 2008               |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 40    | 1,71         | 1,4               | 0,3         | 8,7          | 43                             |
| 2008               | 442           | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ               | 200   | 3,00         | 1                 | 0,2         | 19,8         | 86                             |
|                    |               | ЯБЛОКО                                | 200   | 15,50        | 2                 | 2           | 15           | 83                             |
| <b>Итого</b>       |               |                                       |       | <b>77,55</b> | <b>24,6</b>       | <b>26,4</b> | <b>95,4</b>  | <b>725</b>                     |

Согласовано



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

**МЕНЮ(12-18 ЛЕТ)**  
**17 октября 2023 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             | 323           | РИС ОТВАРНОЙ С ГУЛЯШОМ ИЗ МЯСА КУРИЦЫ | 285   | 57,34        | 20,6              | 23,9        | 51,9        | 513                           |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 40    | 1,71         | 1,4               | 0,3         | 8,7         | 43                            |
| 2008             | 442           | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ               | 200   | 3,00         | 1                 | 0,2         | 19,8        | 86                            |
|                  |               | ЯБЛОКО                                | 200   | 15,50        | 2                 | 2           | 15          | 83                            |
| <b>Итого</b>     |               |                                       |       | <b>77,55</b> | <b>24,6</b>       | <b>26,4</b> | <b>95,4</b> | <b>725</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            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ  | 250   | 30,82        | 9,2               | 25          | 22,8         | 243                           |
| 2011             | 399           | БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 180   | 26,16        | 14,1              | 20,5        | 78,5         | 555                           |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                   | 31    | 1,75         | 2                 | 0,4         | 12,2         | 61                            |
| 2008             | 431           | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                | 200   | 0,89         | 0,2               |             | 0,4          | 2                             |
| 2008             |               | БАНАН                         | 190   | 18,46        | 2,3               | 0,8         | 32,3         | 148                           |
| <b>Итого</b>     |               |                               |       | <b>78,08</b> | <b>27,8</b>       | <b>46,7</b> | <b>146,2</b> | <b>1009</b>                   |
| <b>Всего</b>     |               |                               |       | <b>78,08</b> | <b>27,8</b>       | <b>46,7</b> | <b>146,2</b> | <b>1009</b>                   |