

Согласовано

директор школы
МОУ Ченцевская СШ
Копрова Е.Н./

МЕНЮ (7-11 лет)
19 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	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

МЕНЮ (12-18 лет)

19 сентября 2023 г.



Завтрак

Сборник рецептур	№ 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 рецептур	№ 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