

Согласовано

директо

МОУ Чебаковская СОШ

Сухов Евгений Евгеньевич

МЕНЮ

23.03.2023

Сад 10 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	8	9,7	30,8	244	0,
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,5	5,6	18,7	149	0,
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	1,2	20,6	105	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	
Итого			430	16,5	20,6	70,1	535	1,
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	25,2	116	7
Итого			180	0,6	0,2	25,2	116	7
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,6	7,4	19,3	165	7,
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,2	10	24	219	
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1		11,3	47	0,
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	
Итого			690	15,5	17,8	71,6	513	7,
Полдник								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77	3,
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	
Итого			210	3,2	3,1	40,5	202	3,
Всего				35,8	41,7	207,4	1366	82,