

Согласовано

директор

МОУ Чебаковская СОШ

/Сухов Евгений Евгеньевич/

МЕНЮ

28.03.2023

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	7,9	30,3	216	0,5
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	5,5	19,5	151	0,8
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		4,6		42	0
Итого			426	14,3	19,2	70,4	514	1,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2		0,5	4	1,5
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	20	20,6	21,3	351	11
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,2	3	17	132	7,2
Итого			750	32,2	24,1	70,8	629	19,7
Полдник								
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0
2012	485	БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	55	4,5	2,3	25,5	141	0
Итого			255	5,1	2,4	57,2	272	0
Всего				52,1	45,8	208,3	1458	23