

Согласовано



директор

МОУ Чебоксарская СОШ
Сидоров Евгений Евгеньевич/

МЕНЮ

5 день

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								
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	7,1	44,2	274	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	5,6	8,2	105	0,9
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5		45	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			366	15,7	18,6	67,8	503	0,9
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	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,2	10,1	6,8	122	3,2
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/10	6,1	10,8	17,9	194	7
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	19,9	21,1	21,3	355	11,1
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1		11,9	49	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			830	29,9	42,4	74,9	802	22,1
Полдник								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			130	2,8	3	32,2	168	2
Всего				48,9	64,1	184,8	1516	27