



директор

МОУ Чебаковская СОШ

/Сухов Евгений Евгеньевич/

# МЕНЮ

21 ноября 2022 г.

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		
<b>Завтрак</b>								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	8,1	10,3	31,3	250	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
<b>Итого</b>			<b>431</b>	<b>16,5</b>	<b>21,6</b>	<b>71,4</b>	<b>548</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	25,5	118	71,1
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>25,5</b>	<b>118</b>	<b>71,1</b>
<b>Обед</b>								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,6	8	19,3	171	7
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,2	10,5	24,3	225	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1		12,2	50	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>15,5</b>	<b>18,9</b>	<b>72,8</b>	<b>528</b>	<b>7,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77	3,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>3,2</b>	<b>3,1</b>	<b>40,5</b>	<b>202</b>	<b>3,6</b>
<b>Всего</b>				<b>35,8</b>	<b>43,8</b>	<b>210,2</b>	<b>1396</b>	<b>83,8</b>