

Согласовано



директор

Чебаковская СОШ

Чуриков Евгений Евгеньевич/

МЕНЮ

19 октября 2022 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		4,7		43	0
Итого			376	11,6	14,9	66,6	448	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"	60	0,7	5,5	4,1	69	1,9
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3	4,2	10,2	91	11
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/35	10,1	13	13,2	209	1,8
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5,7	4,9	32,2	197	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
Итого			810	22,3	28,1	91,7	708	14,7
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				37,2	46,1	200,4	1367	19,6