

Согласовано



Директор
МОУ Великосельская СШ
/Ежикова М С /

МЕНЮ

3 апреля 2023 г.

Возрастная категория 12-18 лет

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, ккал |
|--------------------|----------------------|---|--------|-------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2006 | ТАБЛИЦА 4 СТР.149 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200/5 | 3,6 | 4 | 24,5 | 153 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,3 | 84 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | | 8,1 | 0,1 | 74 |
| 1994 | 628 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 0,2 | | 9,1 | 37 |
| 2008 | | ЙОГУРТ | 110 | | | | |
| Итого | | | | 6,1 | 12,9 | 50 | 348 |
| Обед | | | | | | | |
| 2006 | 131 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 200 | 1,5 | 2,6 | 11,6 | 74 |
| 2006 | 469 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,3 | 4,5 | 36,9 | 217 |
| 1983 | 661 | КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ | 100 | 9,1 | 9,7 | 11,1 | 174 |
| | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) | 30 | 0,3 | 0,1 | 1 | 6 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,3 | 60 |
| 1994 | 628 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 0,2 | | 9,1 | 37 |
| Итого | | | | 19,4 | 17,2 | 82 | 568 |
| Всего | | | | 25,5 | 30,1 | 132 | 916 |