

Согласовано

 Директор
 МОУ Великосельская СШ
 /Ежикова М С /


МЕНЮ

6 октября 2022 г.

Возрастная категория 12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,9	4,7	22,9	151
2006	401	ГУЛЯШ	100	14,7	13,8	3,6	213
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,7	4
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16	82
Итого				20,3	19,3	56,9	505
Обед							
2006	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	5	8	80
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	3,9	6,7	67
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,6	6,4	37,7	244
1983	661	КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	81	7,5	5,1	9,5	119
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,8	2,9	21
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				20,8	21,5	90,8	646
Всего				41,1	40,8	147,7	1151