

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



# МЕНЮ

6 октября 2022 г.

## Возрастная категория 7-11 лет

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда                | Выход  | Химический состав |             |              | Энерге-тическая ценность, ккал |
|--------------------|---------------|-----------------------------------|--------|-------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
|                    |               |                                   |        | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-воды, г |                                |
| <b>Завтрак</b>     |               |                                   |        |                   |             |              |                                |
| 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                             |
| <b>Итого</b>       |               |                                   |        | <b>20,3</b>       | <b>19,3</b> | <b>56,9</b>  | <b>505</b>                     |
| <b>Обед</b>        |               |                                   |        |                   |             |              |                                |
| 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                             |
| <b>Итого</b>       |               |                                   |        | <b>20,8</b>       | <b>21,5</b> | <b>90,8</b>  | <b>646</b>                     |
| <b>Всего</b>       |               |                                   |        | <b>41,1</b>       | <b>40,8</b> | <b>147,7</b> | <b>1151</b>                    |