

Согласовано

Директор
МОУ Великосельская СШ
Ежикова М С /



МЕНЮ

7 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	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,8	249
2006	422	ТЕФТЕЛИ	80	7,6	12,2	10,8	184
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,8	2,9	21
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
Итого				15,1	19,5	88,3	598
Обед							
2006	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С КУРИЦЕЙ)	200	6,9	8,1	11,4	150
		РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	10,8	8,2	15	189
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008	467	ПЛЮШКА С САХАРОМ	70	5,6	11,2	39,4	286
Итого				25,5	27,8	91,8	740
Всего				40,6	47,3	180,1	1338