

Утверждаю

Директор
МОУ Великосельская СШ
/Ежикова М С /



МЕНЮ

10 января 2022 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	149	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	6,8	9,1	33,8	239
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,4	5,6	25,9	171
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				15	24,2	86	616
Обед							
2	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	5	8	80
2004	130	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	2,2	3,7	7,8	73
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,6	38,1	224
2006	416	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,3	14,6	12,4	222
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	30	2	0,3	12,3	60
Итого				200/15	0,2	13,7	55
Всего				41,6	55,1	197,6	1435