

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

МЕНЮ

10 октября 2022 г.

**Возрастная категория 7-11 лет**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
1994	149	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	230	3,3	4,3	29,3	173
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,7	0,4	18,5	79
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	82
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	76
		ГРУША	150	0,5	0,4	12,6	57
Итого				6,9	14,2	76,6	467
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	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,7	37,8	223
1983	661	КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100	9	9	11	168
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				19,8	22,9	89,5	653
Всего				26,7	37,1	166,1	1120