

Согласовано

Директ

МОУ Великосельская СШ

Ежикова М С

**МЕНЮ**

11 января 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	
<b>Завтрак</b>							
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,5	24,5	169
2006	416	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	80	12,2	13,2	14	233
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,4	0,9	17	87
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
<b>Итого</b>				<b>19,4</b>	<b>19,8</b>	<b>75,7</b>	<b>581</b>
<b>Обед</b>							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	1,6	2,7	11,8	76
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	16,9	19,3	32,9	383
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2006	695	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ДЖЕМОМ	75	4,6	2	48,8	230
<b>Итого</b>				<b>25,3</b>	<b>24,3</b>	<b>119,5</b>	<b>804</b>
<b>Всего</b>				<b>44,7</b>	<b>44,1</b>	<b>195,2</b>	<b>1385</b>