

Утверждаю

Директор
МОУ Великосельская СШ
/Ежикова М С

МЕНЮ

13 января 2022 г.

Возрастная категория 12-18 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	2	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	10,4	10,1	37,4	275
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,8	16,5	85
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
		ЙОГУРТ 1,2%	100	5	3,2	8,5	87
Итого				18	14,1	76,1	502
Обед							
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	3,9	6,7	67
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,3	38,1	221
2006	401	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	100	15	16,1	3,7	211
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2004 г	279	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	70	7,3	14,2	97,3	535
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				32,6	39,8	171,8	1149
Всего				50,6	53,9	247,9	1651