

Утверждаю

Директ

МОУ Великосельская С

/Ежикова М (

МЕНЮ

13 января 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							
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	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	150	5,4	4,5	31,8	185
2006	401	ГУЛЯШ	80	11,9	13	2,9	169
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2004 г	279	КОРЖИК	70	7,3	14,2	97,3	535
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				28,3	35,9	164,7	1071
Всего				46,3	50	240,8	1573