



Директор
Великосельская СОШ
Ежикова М С

МЕНЮ

14 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	
Завтрак							
2006	297	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ,	150/30	28,4	19,2	41,5	472
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,2	83
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3		13,9	57
Итого				31	20	71,6	612
Обед							
2006	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С КУРИЦЕЙ)	200	7,8	8,9	11,3	163
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5,5	24,3	168
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	12,4	10,1	14,7	196
2006	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0,9	3,5	4,3	53
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,3	60
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			21,8	86
Итого				26,8	28,3	88,7	726
Всего				57,8	48,3	160,3	1338