

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С

# МЕНЮ

16 мая 2023 г.



## Возрастная категория 7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,8	249
1983	661	КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100	9	9,7	11	174
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		13,7	55
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>				<b>16,5</b>	<b>16,6</b>	<b>95,4</b>	<b>614</b>
<b>Обед</b>							
2006	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,5	4,3	14	108
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	4,7	38,1	224
2006	401	ГУЛЯШ	80	11,5	11	2,9	169
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2008	467	ПЛЮШКА С САХАРОМ	70	5,6	11,2	39,4	286
2021	491	КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200			9,1	36
<b>Итого</b>				<b>30,2</b>	<b>31,5</b>	<b>115,8</b>	<b>883</b>
<b>Всего</b>				<b>46,7</b>	<b>48,1</b>	<b>211,2</b>	<b>1497</b>