

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М.С.



МЕНЮ

18 мая 2023 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	2	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,9	4,6	30,4	189
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,3	0,1	19,6	78
2008		БАНАН	100	1,1	0,4	14,7	67
Итого				9,7	14,2	80,9	492
Обед							
1994	129	РАССОЛЬНИК (С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ)	200	2,1	4,1	13,8	98
2004	216	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	180	10,1	9,9	21,3	231
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,7	4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2006	695	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	75	9,9	4,2	33,9	217
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
Итого				24,5	18,5	91,1	647
Всего				34,2	32,7	172	1139