

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

МЕНЮ

23 января 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							
1994	149	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	2,9	3,8	26,2	153
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16	82
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		8,1	0,1	73
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,6	0,4	18,5	78
		ЙОГУРТ	200	10	6,4	17	174
Итого				15,8	19,5	77,8	560
Обед							
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	5,6	7,9	6,8	117
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,5	38	222
1983	661	КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100	9	9,7	10,9	173
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2021	23	Салат из моркови с яблоками и курагой	50	0,7	3,8	5	56
Итого				24	26,2	86,7	683
Всего				39,8	45,7	164,5	1243