

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



# МЕНЮ

26 декабря 2022 г.

## Возрастная категория 7-11 лет

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда           | Выход  | Химический состав |             |              | Энерге-тическая ценность, ккал |
|--------------------|---------------|------------------------------|--------|-------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
|                    |               |                              |        | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-воды, г |                                |
| <b>Завтрак</b>     |               |                              |        |                   |             |              |                                |
| 2006               | 149           | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200/5  | 2,2               | 3,4         | 26,8         | 151                            |
| 2008               | 433           | КАКАО С МОЛОКОМ              | 200    | 0,6               | 0,4         | 18,5         | 78                             |
| 2008               |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 30     | 2,3               | 0,8         | 16,1         | 83                             |
| 2008               | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)             | 10     | 0,1               | 8,3         | 0,1          | 75                             |
| 2008               |               | ЙОГУРТ                       | 120    |                   |             |              |                                |
| <b>Итого</b>       |               |                              |        | <b>5,2</b>        | <b>12,9</b> | <b>61,5</b>  | <b>387</b>                     |
| <b>Обед</b>        |               |                              |        |                   |             |              |                                |
| 2006               | 71            | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ             | 50     | 0,6               | 5           | 8            | 80                             |
| 2006               | 131           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ     | 200    | 6,5               | 6,7         | 11,6         | 137                            |
| 2006               | 469           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ  | 180    | 6,6               | 4,7         | 38,1         | 224                            |
| 2006               | 324           | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ               | 100    | 12,3              | 10,1        | 14,9         | 197                            |
|                    |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                  | 30     | 2                 | 0,3         | 12,3         | 60                             |
| 1994               | 628           | ЧАЙ С САХАРОМ                | 200/15 | 0,2               |             | 13,7         | 55                             |
| <b>Итого</b>       |               |                              |        | <b>28,2</b>       | <b>26,8</b> | <b>98,6</b>  | <b>753</b>                     |
| <b>Всего</b>       |               |                              |        | <b>33,4</b>       | <b>39,7</b> | <b>160,1</b> | <b>1140</b>                    |