

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М.С./

МЕНЮ

2 ноября 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 | 2 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200/5 | 10,1 | 8,4 | 37,9 | 275 |
| 2008 | | ЙОГУРТ 2,5% | 120 | | | | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,1 | 83 |
| 2008 | 407 | КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 200 | | | 26,8 | 36 |
| Итого | | | | 12,4 | 9,2 | 80,8 | 394 |
| Обед | | | | | | | |
| 2006 | 48 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ | 120 | 1,9 | 8,5 | 10,3 | 125 |
| 1994 | 129 | РАССОЛЬНИК (С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ) | 200 | 2 | 4,1 | 13,7 | 97 |
| 2006 | 482 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 180 | 4 | 4,1 | 16,6 | 128 |
| 1983 | 661 | КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ | 100 | 9 | 9,7 | 11 | 174 |
| 1994 | 628 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | | 13,7 | 55 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,3 | 60 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,2 | 2,8 | 21,9 | 122 |
| Итого | | | | 21,3 | 29,5 | 99,5 | 761 |
| Всего | | | | 33,7 | 38,7 | 180,3 | 1155 |