

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



# МЕНЮ

1 февраля 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	
<b>Завтрак</b>							
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	6,6	24,4	168
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17,1	17,5	15,8	304
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,6	0,9	18	92
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>				<b>24,2</b>	<b>25,4</b>	<b>81,7</b>	<b>666</b>
<b>Обед</b>							
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,4	6	32,1	207
2006	401	ГУЛЯШ	80	11,9	13	2,9	169
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
1986	109	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,4	28,3	181
1994	129	РАССОЛЬНИК ( С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ)	190	1,9	4,1	13,5	96
<b>Итого</b>				<b>27,2</b>	<b>29,8</b>	<b>102,8</b>	<b>768</b>
<b>Всего</b>				<b>51,4</b>	<b>55,2</b>	<b>184,5</b>	<b>1434</b>