

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



# МЕНЮ

1 февраля 2022 г.

## Возрастная категория 7-11 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>                   |