

Утверждаю

Директор
МОУ Великосельская СШ
/Ежикова М С /



МЕНЮ

1 марта 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							
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,2	19,8	135
2006	416	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7,8	9	7,8	139
		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,5	4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,1	82
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				13,6	15	57,9	415
Обед							
2006	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,5	4,3	14	108
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,7	32,1	189
2006	68	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50/50	13,2	13,8	4,4	206
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008	467	ПЛЮШКА С САХАРОМ	70	5,5	12,8	39,4	286
Итого				30,9	35,9	115,9	904
Всего				44,5	50,9	173,8	1319