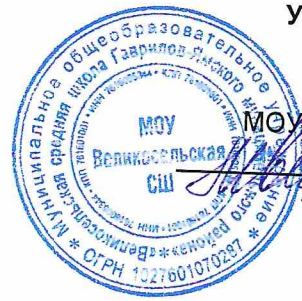


Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М.С.



МЕНЮ

2 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 | | | | | | | |
| 2006 | 403 | ПЛОВ С МЯСОМ | 180 | 13,7 | 16,3 | 34,9 | 331 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,5 | 84 |
| 1994 | 628 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | | 13,7 | 55 |
| Итого | | | | 16,3 | 17,1 | 65,1 | 470 |
| Обед | | | | | | | |
| 1994 | 129 | РАССОЛЬНИК (С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ) | 200 | 2,1 | 4,1 | 13,8 | 98 |
| 2006 | 463 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 7,4 | 5,6 | 32,1 | 204 |
| 2006 | 528 | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ | 50 | 0,4 | 0,9 | 2,9 | 21 |
| 2006 | 416 | БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ | 50 | 7,8 | 9 | 7,9 | 139 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,3 | 60 |
| 1994 | 628 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | | 13,7 | 55 |
| Итого | | | | 19,9 | 19,9 | 82,7 | 577 |
| Всего | | | | 36,2 | 37 | 147,8 | 1047 |