

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

2 апреля 2025 г.

Возрастная категория 12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,80	13,60	0,80	200,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,70	7,80	0,00	103,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,80	16,10	83,00
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,30	0,10	10,40	42,00
Итого				23,10	22,30	27,30	428,00
Обед							
2006	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,40	4,20	14,00	108,00
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,40	5,60	43,70	249,00
2006	422	ТЕФТЕЛИ	100	9,00	16,80	16,50	256,00
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,40	0,80	2,90	21,00
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,20	0,00	0,70	4,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,30	60,00
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	9,10	37,00
Итого				20,60	27,70	99,20	735,00
Всего				43,70	50,00	126,50	1 163,00