

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

3 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	
Завтрак							
2006	297	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ,	150/30	28,4	22,1	39,5	459
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,2	0,8	15,7	80
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				30,8	22,9	68,9	594
Обед							
2006	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С КУРИЦЕЙ)	200	7	9,1	11,4	150
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	20,1	138
2006	309	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	6,3	3,6	2,6	65
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,2	0,8	15,7	80
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,2	3,3	27,4	152
Итого				25,1	22,4	103,2	700
Всего				55,9	45,3	172,1	1294