

Утверждаю



Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

МЕНЮ

3 февраля 2022 г.

Возрастная категория 12-18 лет

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, ккал |
|--------------------|---------------|---|--------|-------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, 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 |