

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

3 февраля 2023 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							
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,9	4,5	22,9	149
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	12,3	10,1	14,9	197
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	407	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200			26,8	36
Итого				17,8	15,5	81,7	471
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	200	6,5	6,7	11,6	137
		РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	10,8	8,2	15	189
2006	695	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	75	9,9	4,2	33,9	217
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
		КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200			13,7	54
Итого				29,2	19,4	86,5	657
Всего				47	34,9	168,2	1128