

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

**МЕНЮ**

3 февраля 2023 г.

**Возрастная категория 7-11 лет**

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда                      | Выход | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|---|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                  |               |   |       | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |   |       |                   |             |              |                               |
| 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                            |
| <b>Итого</b>     |               |   |       | <b>17,8</b>       | <b>15,5</b> | <b>81,7</b>  | <b>471</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |   |       |                   |             |              |                               |
| 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                            |
| <b>Итого</b>     |               |   |       | <b>29,2</b>       | <b>19,4</b> | <b>86,5</b>  | <b>657</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |   |       | <b>47</b>         | <b>34,9</b> | <b>168,2</b> | <b>1128</b>                   |