

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



# МЕНЮ

3 марта 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	
<b>Завтрак</b>							
2006	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,9	16	2,6	222
		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО	30	0,9	0,1	1,8	11
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
<b>Итого</b>				<b>17,3</b>	<b>16,9</b>	<b>34,5</b>	<b>372</b>
<b>Обед</b>							
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,7	2,5	11,1	72
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	20	137
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	6,3	5,2	7,4	98
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
<b>Итого</b>				<b>13,4</b>	<b>13,3</b>	<b>64,5</b>	<b>422</b>
<b>Всего</b>				<b>30,7</b>	<b>30,2</b>	<b>99</b>	<b>794</b>