

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

3 марта 2022 г.

Возрастная категория 12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
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
Итого				17,3	16,9	34,5	372
Обед							
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
Итого				13,4	13,3	64,5	422
Всего				30,7	30,2	99	794