

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

**МЕНЮ**

3 октября 2022 г.

Возрастная категория 12-18 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2006	2	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,9	4,4	30,4	187
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,3	0,1	20	80
		ГРУША	150	0,5	0,4	12,6	57
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,7	0,9	18,7	96
<b>Итого</b>				<b>9,4</b>	<b>5,8</b>	<b>81,7</b>	<b>420</b>
<b>Обед</b>							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	5,3	3	11,6	93
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,5	37,5	219
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,2	2,7	27,4	151
<b>Итого</b>				<b>26,2</b>	<b>18,7</b>	<b>112,3</b>	<b>728</b>
<b>Всего</b>				<b>35,6</b>	<b>24,5</b>	<b>194</b>	<b>1148</b>