

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

МЕНЮ

3 октября 2022 г.

Возрастная категория 7-11 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
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
Итого				9,4	5,8	81,7	420
Обед							
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
Итого				26,2	18,7	112,3	728
Всего				35,6	24,5	194	1148