

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С



МЕНЮ

4 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	
Завтрак							
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	5,1	19,8	134
2006	68	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50/50	12,2	12,7	4,5	192
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,2	83
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				17,7	18,6	54,2	464
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	5,4	3,1	11,6	93
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,6	36,5	206
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
2006	416	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7,8	9	7,8	139
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				19,4	18,9	84,8	574
Всего				37,1	37,5	139	1038