

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



# МЕНЮ

4 марта 2024 г.

## Возрастная категория 7-11 лет

| Сборник рецептур | № техн. карты        | Наименование блюда                              | Выход  | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|----------------------|---|--------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                  |                      |   |        | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>   |                      |   |        |                   |             |              |                               |
| 2006             | ТАБЛИЦА 4<br>СТР.149 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200/5  | 3,6               | 4,1         | 24,5         | 153                           |
| 2008             |                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 30     | 2,3               | 0,8         | 16,1         | 83                            |
| 2008             | 13                   | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                | 10     | 0,1               | 8,3         | 0,1          | 75                            |
| 2021             | 457                  | ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 200/10 | 0,2               |             | 9,1          | 37                            |
| 2008             |                      | ЯБЛОКО  | 120    | 0,5               | 0,5         | 11,8         | 56                            |
| <b>Итого</b>     |                      |   |        | <b>6,7</b>        | <b>13,7</b> | <b>61,6</b>  | <b>404</b>                    |
| <b>Обед</b>      |                      |   |        |                   |             |              |                               |
| 2006             | 131                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ           | 200    | 5,7               | 3,7         | 11,6         | 98                            |
| 2006             | 469                  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                     | 180    | 6,6               | 4,7         | 38,1         | 224                           |
| 1983             | 661                  | КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ                                | 100    | 8,7               | 10,3        | 16,5         | 199                           |
|                  |                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 30     | 2                 | 0,3         | 12,3         | 60                            |
| 2021             | 457                  | ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 200/10 | 0,2               |             | 9,1          | 37                            |
| <b>Итого</b>     |                      |   |        | <b>23,2</b>       | <b>19</b>   | <b>87,6</b>  | <b>618</b>                    |
| <b>Всего</b>     |                      |   |        | <b>29,9</b>       | <b>32,7</b> | <b>149,2</b> | <b>1022</b>                   |