Утверждаю

Директор
МОУ Великосельская СШ
_____ /Ежикова М С /

МЕНЮ

4 декабря 2024 г.

Возрастная категория 12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,90	14,60	2,70	222,00
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,20	0,00	0,70	4,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,70	7,80	0,00	103,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,80	16,10	83,00
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	9,10	37,00
Итого				**24,30**	**23,20**	**28,60**	**449,00**
Обед							
2006	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С МЯСОМ)	200	5,60	8,00	11,40	143,00
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,40	5,60	43,70	249,00
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,90	17,50	14,90	299,00
		ХЛЕБ	50	3,50	0,90	22,50	272,00
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	9,10	37,00
Итого				**30,60**	**32,00**	**101,60**	**1 000,00**
Всего				**54,90**	**55,20**	**130,20**	**1 449,00**