

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



# МЕНЮ

5 марта 2022 г.

## Возрастная категория 12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008		ЙОГУРТ	250	10	6,4	17	174
		ГРУША	250	0,5	0,4	12,6	57
<b>Итого</b>				<b>10,5</b>	<b>6,8</b>	<b>29,6</b>	<b>231</b>
<b>Обед</b>							
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,4	0,9	17	87
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	31,4	185
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2006	416	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7,8	9,1	8	140
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
		КОНФЕТА ФАСОВАННАЯ	30	0,2	0,6	16	60
<b>Итого</b>				<b>16,2</b>	<b>15,6</b>	<b>73</b>	<b>548</b>
<b>Всего</b>				<b>26,7</b>	<b>22,4</b>	<b>102,6</b>	<b>779</b>