

Согласовано



Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

МЕНЮ

5 октября 2022 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	149	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	6,6	7,3	34,5	239
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008		БАНАН	100	1,1	0,4	14,7	67
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
Итого				11,1	17	85,6	556
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	1,5	2,6	11,6	74
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	4,7	38,1	224
2016	00	КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ	180		9		78
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
		КОНФЕТЫ	30				
Итого				10,3	16,6	75,7	491
Всего				21,4	33,6	161,3	1047