

Утверждаю



Директор

МОУ Великосельская СШ

Ежикова М С /

**МЕНЮ**

5 декабря 2024 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>   |               |                                      |        |                   |              |               |                               |
| 1994             | 161           | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200    | 4,40              | 3,60         | 16,40         | 119,00                        |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30     | 2,30              | 0,80         | 16,10         | 83,00                         |
| 2008             | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                     | 10     | 0,10              | 8,30         | 0,10          | 75,00                         |
| 2021             | 465           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                     | 200    | 2,90              | 2,50         | 15,10         | 96,00                         |
| 2008             |               | ЯБЛОКО                               | 100    | 0,40              | 0,40         | 9,80          | 47,00                         |
| <b>Итого</b>     |               |                                      |        | <b>10,10</b>      | <b>15,60</b> | <b>57,50</b>  | <b>420,00</b>                 |
| <b>Обед</b>      |               |                                      |        |                   |              |               |                               |
| 2006             | 138           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ          | 200    | 4,40              | 4,20         | 14,00         | 108,00                        |
| 2006             | 463           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ           | 180    | 8,90              | 6,20         | 38,60         | 248,00                        |
| 2006             | 401           | ГУЛЯШ                                | 90     | 13,00             | 12,40        | 3,40          | 190,00                        |
| 2006             | 113           | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"                   | 50     | 4,10              | 2,80         | 27,30         | 152,00                        |
|                  |               | 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                         |
| <b>Итого</b>     |               |                                      |        | <b>34,10</b>      | <b>26,50</b> | <b>114,90</b> | <b>1 007,00</b>               |
| <b>Всего</b>     |               |                                      |        | <b>44,20</b>      | <b>42,10</b> | <b>172,40</b> | <b>1 427,00</b>               |