

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

6 мая 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 | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1994 | 149 | КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200/5 | 3,00 | 3,80 | 26,10 | 154,00 |
| 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 | 462 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 0,60 | 0,30 | 9,30 | 42,00 |
| | | ГРУША | 150 | 0,50 | 0,40 | 12,70 | 57,00 |
| Итого | | | | 6,50 | 13,60 | 64,30 | 411,00 |
| Обед | | | | | | | |
| 2006 | 131 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КОНСЕРВАМИ (ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ) | 200 | 5,60 | 6,60 | 11,60 | 124,00 |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 4,40 | 5,60 | 43,70 | 249,00 |
| 1983 | 661 | КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ | 100 | 8,80 | 10,30 | 16,50 | 199,00 |
| 2006 | 528 | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ | 50 | 0,40 | 0,80 | 2,90 | 21,00 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,00 | 0,30 | 12,30 | 60,00 |
| 2021 | 457 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 0,20 | 0,00 | 9,10 | 37,00 |
| Итого | | | | 21,40 | 23,60 | 96,10 | 690,00 |
| Всего | | | | 27,90 | 37,20 | 160,40 | 1 101,00 |