

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



# МЕНЮ

7 сентября 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	
<b>Завтрак</b>							
2006	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,2	10,6	2,1	162
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,4	84
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
<b>Итого</b>				<b>20,4</b>	<b>19,2</b>	<b>32,2</b>	<b>404</b>
<b>Всего</b>				<b>20,4</b>	<b>19,2</b>	<b>32,2</b>	<b>404</b>
<b>Обед</b>							
1994	129	КОПИЯ РАССОЛЫШНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,1	12,7	92
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,2	20,2	136
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	9,8	8,1	12	158
<b>Итого</b>				<b>16,9</b>	<b>16,7</b>	<b>70,9</b>	<b>501</b>
<b>Всего</b>				<b>16,9</b>	<b>16,7</b>	<b>70,9</b>	<b>501</b>