

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



# МЕНЮ

7 ноября 2023 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             | 297           | *ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ, | 150/30 | 19,9              | 18,7        | 40,9         | 437                           |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 30     | 2,3               | 0,8         | 16,1         | 83                            |
| 2008             | 407           | КИСЕЛЬ ИВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                 | 200    |                   |             | 17,7         |                               |
| <b>Итого</b>     |               |  |        | <b>22,2</b>       | <b>19,5</b> | <b>74,7</b>  | <b>520</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |  |        |                   |             |              |                               |
| 2006             | 169           | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ          | 200    | 4,4               | 7           | 6,7          | 111                           |
| 2008             | 325           | РИС ОТВАРНОЙ                               | 180    | 4,3               | 5,6         | 43,8         | 249                           |
| 1983             | 661           | КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ                           | 100    | 7,8               | 8,9         | 11           | 161                           |
| 2006             | 71            | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                           | 50     | 0,6               | 5           | 8            | 80                            |
|                  |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 30     | 2                 | 0,3         | 12,3         | 60                            |
| 2021             | 457           | ЧАЙ С САХАРОМ                              | 200/10 | 0,2               |             | 9,1          | 37                            |
| <b>Итого</b>     |               |  |        | <b>19,3</b>       | <b>26,8</b> | <b>90,9</b>  | <b>698</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |  |        | <b>41,5</b>       | <b>46,3</b> | <b>165,6</b> | <b>1218</b>                   |