

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

9 марта 2022 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							
2006	149	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	6,6	9	33,6	236
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,1	83
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		8,1	0,1	74
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,4	5,5	25,7	170
		ЯБЛОКО	130				
Итого				14,3	23,4	75,5	563
Обед							
2004	130	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	2,2	3,7	7,8	73
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	31,8	186
2006	416	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7,8	9	7,8	139
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,1	83
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				20,3	19,4	92,4	617
Всего				34,6	42,8	167,9	1180