

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

МЕНЮ

9 марта 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	
Завтрак							
2006	149	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	6,6	7,3	34,5	239
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,6	0,4	14	60
2008		ЙОГУРТ	110				
Итого				9,6	16,8	64,7	457
Обед							
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,3	2	8,8	57
2004	216	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ	180	11,4	10,8	21,3	246
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,7	4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2021	491	КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200			13,7	54
Итого				14,9	13,1	56,8	421
Всего				24,5	29,9	121,5	878