

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

# МЕНЮ

9 октября 2024 г.



## Возрастная категория 7-11 лет

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда           | Выход  | Химический состав |              |               | Энерге-тическая ценность, ккал |
|--------------------|---------------|------------------------------|--------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                    |               |                              |        | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-воды, г  |                                |
| <b>Завтрак</b>     |               |                              |        |                   |              |               |                                |
| 2006               | 214           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ            | 150    | 12,80             | 13,60        | 0,80          | 200,00                         |
|                    |               | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)    | 30     | 0,20              | 0,00         | 0,70          | 4,00                           |
| 2008               |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 30     | 2,30              | 0,80         | 16,10         | 83,00                          |
| 2008               | 14            | СЫР (ПОРЦИЯМИ)               | 30     | 7,70              | 7,80         | 0,00          | 103,00                         |
| 2021               | 457           | ЧАЙ С САХАРОМ                | 200/10 | 0,20              | 0,00         | 9,10          | 37,00                          |
| <b>Итого</b>       |               |                              |        | <b>23,20</b>      | <b>22,20</b> | <b>26,70</b>  | <b>427,00</b>                  |
| <b>Обед</b>        |               |                              |        |                   |              |               |                                |
| 2006               | 131           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ     | 200    | 6,50              | 6,60         | 11,60         | 137,00                         |
| 2006               | 463           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ   | 180    | 8,90              | 6,20         | 38,60         | 248,00                         |
| 2006               | 528           | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ        | 50     | 0,40              | 0,80         | 2,90          | 21,00                          |
| 2016               | 00            | КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ  | 180    | 28,20             | 30,60        | 0,00          | 418,00                         |
|                    |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                  | 30     | 2,00              | 0,30         | 12,30         | 60,00                          |
|                    |               | НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200    | 0,00              | 0,00         | 9,10          | 36,00                          |
| <b>Итого</b>       |               |                              |        | <b>46,00</b>      | <b>44,50</b> | <b>74,50</b>  | <b>920,00</b>                  |
| <b>Всего</b>       |               |                              |        | <b>69,20</b>      | <b>66,70</b> | <b>101,20</b> | <b>1 347,00</b>                |