

Согласовано



Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

МЕНЮ

10 января 2023 г.

Возрастная категория 7-11 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	2,2	3,4	26,8	151
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008		ЙОГУРТ	200	10	6,4	17	174
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,6	0,4	18,5	78
Итого				15,2	19,3	78,5	561
Обед							
2006	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,5	4,3	13,9	108
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	4,7	38,1	224
2006	309	ГРИБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,2	5,8	4,2	109
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,2	2,8	27,4	152
Итого				27,7	17,9	109,6	708
Всего				42,9	37,2	188,1	1269