

Утверждаю



Директор  
МОУ Велкосельская СШ  
/Ежикова М С /

# МЕНЮ

10 марта 2022 г.

## Возрастная категория 7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2006	2	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	10,4	10,1	37,3	274
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,2	0,8	15,4	79
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		7,9	0,1	72
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
2008		ЙОГУРТ	100	5	3,2	8,5	87
<b>Итого</b>				<b>17,8</b>	<b>22</b>	<b>70,4</b>	<b>549</b>
<b>Обед</b>							
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	3,9	6,7	67
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,6	32,1	187
2006	401	ГУЛЯШ	70	10,3	11,4	2,6	148
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,2	3,2	27,4	151
<b>Итого</b>				<b>23,7</b>	<b>23,4</b>	<b>94,8</b>	<b>668</b>
<b>Всего</b>				<b>41,5</b>	<b>45,4</b>	<b>165,2</b>	<b>1217</b>