

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

10 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 | 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 |
| Итого | | | | 17,8 | 22 | 70,4 | 549 |
| Обед | | | | | | | |
| 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 |
| Итого | | | | 23,7 | 23,4 | 94,8 | 668 |
| Всего | | | | 41,5 | 45,4 | 165,2 | 1217 |