

Утверждаю



Директор
МОУ Великосельская СШ
/Ежикова М С

МЕНЮ

10 сентября 2024 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	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,90	6,20	38,60	248,00
2006	422	ТЕФТЕЛИ	100	9,00	16,80	16,50	256,00
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,40	0,80	2,90	21,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,80	16,10	83,00
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	9,10	37,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого				21,20	25,00	93,00	692,00
Обед							
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,30	2,00	8,80	57,00
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,50	4,60	38,10	224,00
2006	401	ГУЛЯШ	90	13,00	12,40	3,40	190,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,30	60,00
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	9,10	37,00
Итого				23,00	19,30	71,70	568,00
Всего				44,20	44,30	164,70	1 260,00