

Утверждаю

Директо

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С

МЕНЮ

11 марта 2022 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	297	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ,	135/30	26,2	20,9	39,4	439
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,4	0,8	16,6	85
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/7	0,3		9,3	39
Итого				28,9	21,7	65,3	563
Обед							
2006	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,9	4	11,4	87
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,4	36,5	205
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	6,3	5,2	7,5	99
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			21,8	86
Итого				14,2	15,8	92,4	558
Всего				43,1	37,5	157,7	1121