

Утверждаю

Директор
 МОУ Великосельская СШ
 /Ежикова М С /



МЕНЮ

11 марта 2025 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	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,50	4,60	38,10	224,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,70	7,80	0,00	103,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,80	16,10	83,00
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,30	0,10	10,40	42,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого				17,20	13,70	74,40	499,00
Обед							
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4,30	7,00	6,80	111,00
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,90	6,20	38,60	248,00
1983	661	КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100	2,40	5,80	16,50	126,00
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,40	0,80	2,90	21,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,30	60,00
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00
Итого				18,60	20,20	97,20	650,00
Всего				35,80	33,90	171,60	1 149,00