

Утверждаю

Директор
МОУ Великосельская СШ
/Ежикова М С /



МЕНЮ

11 октября 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	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,50	4,60	38,10	224,00
2006	68	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	12,80	13,30	3,80	199,00
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				22,20	19,10	76,90	590,00
Обед							
2006	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С КУРИЦЕЙ)	200	6,80	8,10	11,40	150,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,00	4,50	22,90	149,00
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	2,20	9,00	14,90	146,00
		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	30	0,90	0,10	1,80	11,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,30	60,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,20	2,80	21,90	122,00
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	9,10	37,00
Итого				17,30	24,80	94,30	675,00
Всего				39,50	43,90	171,20	1 265,00