

Согласовано

Директор  
МОУ Великосельская СШ  
/Ежикова М С /



# МЕНЮ

12 декабря 2023 г.

## Возрастная категория 7-11 лет

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда           | Выход  | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|------------------------------|--------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|                  |               |                              |        | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |                              |        |                   |              |               |                               |
| 2006             | 463           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ   | 180    | 8,9               | 6,2          | 38,7          | 248                           |
| 2006             | 422           | ТЕФТЕЛИ                      | 100    | 9,9               | 17,2         | 16,5          | 265                           |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 30     | 2,3               | 0,8          | 16,1          | 83                            |
| 2021             | 457           | ЧАЙ С САХАРОМ                | 200/10 | 0,2               |              | 9,1           | 37                            |
|                  |               | МАНДАРИНЫ                    | 120    | 0,7               | 0,2          | 6,1           | 30                            |
| <b>Итого</b>     |               |                              |        | <b>22</b>         | <b>24,4</b>  | <b>86,5</b>   | <b>663</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |                              |        |                   |              |               |                               |
| 2010             | 6             | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200    | 4,1               | 5            | 8,8           | 101                           |
| 2006             | 469           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ  | 180    | 6,6               | 4,7          | 38,1          | 224                           |
| 2006             | 401           | ГУЛЯШ                        | 90     | 13                | 12,4         | 3,4           | 190                           |
|                  |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                  | 30     | 2                 | 0,3          | 12,3          | 60                            |
| 1986             | 109           | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ             | 3600   | 270,7             | 377,4        | 2025,5        | 13014                         |
| 2021             | 457           | ЧАЙ С САХАРОМ                | 200/10 | 0,2               |              | 9,1           | 37                            |
| <b>Итого</b>     |               |                              |        | <b>296,6</b>      | <b>399,8</b> | <b>2097,2</b> | <b>13626</b>                  |
| <b>Всего</b>     |               |                              |        | <b>318,6</b>      | <b>424,2</b> | <b>2183,7</b> | <b>14289</b>                  |