

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

МЕНЮ

13 апреля 2022 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	309	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	6,3	3,6	2,6	65
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	20	137
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,4	84
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
Итого				12	9,7	48,1	323
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	1,5	2,6	11,6	74
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,7	36,5	207
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	8,5	8,7	7,4	150
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,8	0,3	11,6	57
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				16	18,2	83,7	564
Всего				28	27,9	131,8	887