

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



# МЕНЮ

13 октября 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>							
1994	149	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	2,9	3,9	26,2	154
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,3	0,1	10,5	42
2008		БАНАН	100	1,1	0,4	14,7	67
<b>Итого</b>				<b>6,7</b>	<b>13,5</b>	<b>67,6</b>	<b>421</b>
<b>Обед</b>							
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4,1	5	8,8	101
2004	216	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,6	5,7	26,6	179
		СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ	30				
2008	451	ПИРОГ ПЕЧЕНЫЙ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ	70	4,8	4,6	24,7	164
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84
<b>Итого</b>				<b>15,1</b>	<b>15,7</b>	<b>92,5</b>	<b>588</b>
<b>Всего</b>				<b>21,8</b>	<b>29,2</b>	<b>160,1</b>	<b>1009</b>