

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

15 февраля 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							
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	16,6	18,9	30,4	369
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,9	18,3	94
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008		ЙОГУРТ	200	10	6,4	17	174
Итого				29,4	26,2	79,4	692
Обед							
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0,6	4,7	3	55
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	5,4	3,1	11,6	93
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	5,5	20,2	140
2006	422	ТЕФТЕЛИ	80	10,8	15,7	11,2	219
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	22
Итого				22,7	30,2	74,9	644
Всего				52,1	56,4	154,3	1336