



Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

МЕНЮ

15 сентября 2022 г.

Возрастная категория 7-11 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход			Энергетическая ценность, ккал
				Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
	57	МАННИК	150/30	7,4	50,5	301
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,8	16,4	84
2008		ЙОГУРТ	200	6,4	17	174
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,2	27,7	171
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	9,8	47
Итого				19,2	121,4	777
Обед						
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	2,6	11,6	74
2006	403	ПЛОВ	180	7,7	34,9	220
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,1	1	6
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		13,7	55
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,5	20,5	100
		Сочник с творогом	100	15,7	54,5	424
Итого				26,6	136,2	879
Всего				45,8	257,6	1656