

Утверждаю



Директор
МОУ Великосельская СШ
/Ежикова М С

МЕНЮ

16 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 | | | | | | | |
| 2006 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 110 | 10,3 | 11,7 | 1,9 | 163 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 7,7 | 7,8 | | 103 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,3 | 0,8 | 16,4 | 84 |
| 1994 | 628 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | | 13,7 | 55 |
| | | КОНФЕТЫ | 30 | 0,5 | 2,1 | 22,3 | 108 |
| Итого | | | | 21 | 22,4 | 54,3 | 513 |
| Обед | | | | | | | |
| 2006 | 169 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,5 | 3,9 | 6,7 | 67 |
| 2006 | 403 | ПЛОВ | 180 | 13,7 | 16,3 | 34,9 | 331 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,3 | 60 |
| | | РОГАЛИК С ДЖЕМОМ | 70 | 7,5 | 4,7 | 55,3 | 291 |
| 1994 | 628 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | | 13,7 | 55 |
| Итого | | | | 24,9 | 25,2 | 122,9 | 804 |
| Всего | | | | 45,9 | 47,6 | 177,2 | 1317 |