

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская С

/Ежикова М С



# МЕНЮ

16 февраля 2022 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>							
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
<b>Итого</b>				<b>21</b>	<b>22,4</b>	<b>54,3</b>	<b>513</b>
<b>Всего</b>				<b>21</b>	<b>22,4</b>	<b>54,3</b>	<b>513</b>

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>24,9</b>	<b>25,2</b>	<b>122,9</b>	<b>804</b>
<b>Всего</b>				<b>24,9</b>	<b>25,2</b>	<b>122,9</b>	<b>804</b>