

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

16 марта 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	150	13,8	15,8	2,4	219
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,9	17,9	92
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
Итого				25,1	24,7	40,5	506
Обед							
2006	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,5	4,3	14	108
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,6	31,9	186
2006	68	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50/50	13,1	13,3	4,3	202
2006	646	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВО - ЛИМОННЫЙ	200	0,1		22,4	90
		СОЧНИК С ТВОРОГОМ	80	8,5	15,3	43,6	337
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
Итого				33,6	37,8	128,5	983
Всего				58,7	62,5	169	1489