

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

МЕНЮ

16 мая 2022 г.



Возрастная категория 7-11 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	149	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	6,7	8,9	33,7	237
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,4	84
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		7,9	0,1	71
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5	5,3	27	171
Итого				14,4	23,3	87	610
Обед							
2004	130	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	2,2	3,7	7,8	73
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,5	31,9	185
2006	416	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7,8	9	7,9	140
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				18,2	18,5	77,5	540
Всего				32,6	41,8	164,5	1150