

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

16 ноября 2023 г.

Возрастная категория 7-11 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2006	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,8	13,7	0,9	200
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,7	4
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
Итого				24	22,5	37,9	482
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	1,5	2,6	11,6	74
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,8	249
2006	68	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50/50	13,2	13,6	4,4	205
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,2	2,8	27,4	152
Итого				25,8	25	119,6	824
Всего				49,8	47,5	157,5	1306