

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская С

/Ежикова М С



МЕНЮ

17 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							
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	5,2	20,2	138
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	75	12,8	13,2	10,7	223
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,6	11,3	58
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
Итого				17,9	19	51,3	456
Обед							
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,3	2	8,8	57
2006	403	ПЛОВ С МЯСОМ	150	11,6	13,5	29,2	276
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
Итого				15,1	15,8	59,4	430
Всего				33	34,8	110,7	886