

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С

МЕНЮ

18 января 2023 г.



Возрастная категория 12-18 лет

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|-----------------------------|----------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2006 | 469 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,6 | 4,7 | 38,6 | 226 |
| 1983 | 732 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | 17 | 17,5 | 14,8 | 299 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,8 | 16 | 82 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/15/7 | 0,3 | | 13,9 | 57 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого | | | | 26,6 | 23,4 | 93,1 | 711 |
| Обед | | | | | | | |
| 2006 | 131 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ | 200 | 6,5 | 6,7 | 11,6 | 137 |
| 2006 | 403 | ПЛОВ | 180 | 3,6 | 7,7 | 34,9 | 220 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,6 | 61 |
| 1994 | 628 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | | 13,7 | 55 |
| 2006 | 48 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ | 50 | 0,8 | 3,5 | 4,2 | 52 |
| Итого | | | | 13,1 | 18,2 | 77 | 525 |
| Всего | | | | 39,7 | 41,6 | 170,1 | 1236 |