

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

18 января 2023 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	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	3,9	32,2	189
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				25,5	22,6	86,7	674
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	200	6,5	6,7	11,6	137
2006	403	ПЛОВ	150	3,2	6,4	29,2	183
		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				12,7	16,9	71,3	488
				38,2	39,5	158	1162