

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

18 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							
2006	297	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ,	150/30	28,6	22,3	40,6	466
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,2	83
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/7	0,3		9,3	39
		АПЕЛЬСИНЫ	230	1,3	0,3	11,8	62
Итого				32,5	23,4	77,9	650
Обед							
2006	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,7	8,6	15,7	162
2004	216	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	150	9,2	11	17,8	201
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
		РОГАЛИК С ДЖЕМОМ	70	7,5	4,7	55,4	291
Итого				25,6	24,6	110,3	751
Всего				58,1	48	188,2	1401