

Утверждаю

Директор

МОУ Велюкосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

18 апреля 2024 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	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,90	6,20	38,60	248,00
2006	68	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	12,80	13,30	3,80	199,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,80	16,10	83,00
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	9,10	37,00
Итого				24,20	20,30	67,60	567,00
Обед							
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4,10	5,10	8,80	101,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,00	4,50	22,90	149,00
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	2,20	9,00	14,90	146,00
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,20	0,00	0,50	4,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,30	60,00
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	9,10	37,00
Итого				11,70	18,90	68,50	497,00
Всего				35,90	39,20	136,10	1 064,00