

Согласовано


 Директор
 МОУ Великосельская СШ
 /Ежикова М С /

МЕНЮ

18 сентября 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							
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	2,2	3,4	16	107
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
2008		ЙОГУРТ	110				
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				5,2	12,9	51,1	349
Обед							
2006	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	5	8	80
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	5,6	8	6,8	118
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	4,7	38,1	224
1983	659	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	14,1	14,5	13,8	252
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
Итого				29,1	32,5	88,1	771
Всего				34,3	45,4	139,2	1120