

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

18 сентября 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 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 12,80 | 13,60 | 0,80 | 200,00 |
| | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) | 30 | 0,20 | 0,00 | 0,70 | 4,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,30 | 0,80 | 16,10 | 83,00 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 7,70 | 7,80 | 0,00 | 103,00 |
| 2021 | 465 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 0,30 | 0,10 | 10,40 | 42,00 |
| Итого | | | | 23,30 | 22,30 | 28,00 | 432,00 |
| Обед | | | | | | | |
| 2006 | 131 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ | 200 | 6,50 | 6,60 | 11,60 | 137,00 |
| 2006 | 463 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 8,90 | 6,20 | 38,60 | 248,00 |
| 2006 | 422 | ТЕФТЕЛИ | 100 | 9,30 | 17,00 | 16,50 | 259,00 |
| 2006 | 528 | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ | 50 | 0,40 | 0,80 | 2,90 | 21,00 |
| | | 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 | | | | 27,30 | 30,90 | 91,00 | 762,00 |
| Всего | | | | 50,60 | 53,20 | 119,00 | 1 194,00 |