

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

**МЕНЮ**

18 октября 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	9,4	10	0,6	147
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,7	4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008		БАНАН	150	1,1	0,4	14,7	67
Итого				20,9	19	45,8	459
Обед							
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,7	2,5	11,1	72
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,9	4,5	22,9	149
2006	401	ГУЛЯШ	100	14,5	13,7	3,7	211
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2006	561	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4,5	1,6	28,4	144
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				25,8	22,6	92,1	691
Всего				46,7	41,6	137,9	1150