

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

**МЕНЮ**

18 октября 2022 г.

**Возрастная категория 7-11лет**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда           | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|------------------|------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                  |                              |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, 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                                     |