

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

18 октября 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							
2006	297	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ,	150/30	19,9	18,7	40,9	437
2008	407	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200			17,7	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
Итого				22,2	19,5	74,7	520
Обед							
1994	129	РАССОЛЬНИК (С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ)	200	5	7,2	13,8	141
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,9	4,5	22,9	149
2016	00	КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ	180	28,2	30,6		418
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	1,2	2,6	5,5	51
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
Итого				39,5	45,2	63,6	856
Всего				61,7	64,7	138,3	1376