

Утверждаю

Директс

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С



МЕНЮ

19 февраля 2025 г.

Возрастная категория 7-11 лет

Сборник рецептов	№ 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
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,70	7,80	0,00	103,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,80	16,10	83,00
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,30	0,10	10,40	42,00
Итого				23,10	22,30	27,30	428,00
Обед							
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	5,60	8,00	6,90	118,00
2004	216	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ	180	11,20	11,80	21,30	254,00
		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				19,00	20,10	49,60	469,00
Всего				42,10	42,40	76,90	897,00