

Согласовано



Директор
МОУ Великосельская СШ
/Ежилова М С /

МЕНЮ

19 апреля 2023 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	14	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,9	17,6	90
2008	407	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
Итого			200			26,8	36
				19,8	18,7	45,7	380
Обед							
2006	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С КУРИЦЕЙ)	200	6,8	8,1	10,8	147
		РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	10,8	8,2	15	189
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
2008		БАНАН	100	1,1	0,4	14,7	67
Итого				20,9	17	61,9	500
Всего				40,7	35,7	107,6	880