

Согласовано

Директор

МОУ Велюкосельская СШ

/Ежикова М С /

МЕНЮ

19 апреля 2023 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	110	9,4	10	0,6	147
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,7	4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,9	17,6	90
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
2008	407	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200				
Итого				19,8	18,7	45,7	360
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