

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



# МЕНЮ

19 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  |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |  |        |                   |             |              |                               |
| 2006             | 469           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                  | 180    | 6,6               | 4,7         | 38,1         | 224                           |
| 2008             | 14            | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                               | 30     | 7,7               | 7,8         |              | 103                           |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 30     | 2,3               | 0,8         | 16,1         | 83                            |
| 2021             | 465           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                             | 200    | 0,3               | 0,1         | 10,5         | 42                            |
| 2008             |               | БАНАН  | 100    | 1,1               | 0,4         | 14,7         | 67                            |
| <b>Итого</b>     |               |  |        | <b>18</b>         | <b>13,8</b> | <b>79,4</b>  | <b>519</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |  |        |                   |             |              |                               |
| 2010             | 6             | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                 | 200    | 4,2               | 5,1         | 8,8          | 101                           |
| 2004             | 216           | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ                    | 180    | 11,4              | 10,8        | 21,3         | 246                           |
| 2008             | 451           | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ЯЙЦОМ | 70     | 6                 | 5,3         | 22,9         | 170                           |
|                  |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 30     | 2                 | 0,3         | 12,3         | 60                            |
| 2021             | 457           | ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200/10 | 0,2               |             | 9,1          | 37                            |
| <b>Итого</b>     |               |  |        | <b>23,8</b>       | <b>21,5</b> | <b>74,4</b>  | <b>614</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |  |        | <b>41,8</b>       | <b>35,3</b> | <b>153,8</b> | <b>1133</b>                   |