

Утверждаю

Директор

МОУ-Великосельская СШ

/Ежикова М С /



# МЕНЮ

20 марта 2025 г.

## Возрастная категория 12-18 лет

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда         | Выход  | Химический состав |              |               | Энерге-тическая ценность, ккал |
|--------------------|---------------|----------------------------|--------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                    |               |                            |        | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-воды, г  |                                |
| <b>Завтрак</b>     |               |                            |        |                   |              |               |                                |
| 2021               | 245           | ЗАПЕКАНКА МАННАЯ           | 200/30 | 8,90              | 6,50         | 56,80         | 317,00                         |
| 2008               |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ             | 30     | 2,30              | 0,80         | 16,10         | 83,00                          |
| 2021               | 457           | ЧАЙ С САХАРОМ              | 200/10 | 0,20              | 0,00         | 9,10          | 37,00                          |
| 2008               |               | БАНАН                      | 100    | 1,10              | 0,40         | 14,70         | 67,00                          |
| <b>Итого</b>       |               |                            |        | <b>12,50</b>      | <b>7,70</b>  | <b>96,70</b>  | <b>504,00</b>                  |
| <b>Обед</b>        |               |                            |        |                   |              |               |                                |
| 2006               | 131           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ   | 200    | 4,40              | 5,60         | 11,60         | 118,00                         |
| 2006               | 463           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180    | 8,90              | 6,20         | 38,60         | 248,00                         |
| 2006               | 422           | ТЕФТЕЛИ                    | 100    | 15,80             | 21,80        | 14,30         | 328,00                         |
| 2006               | 528           | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ      | 50     | 0,40              | 0,80         | 2,90          | 21,00                          |
|                    |               | 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                          |
| <b>Итого</b>       |               |                            |        | <b>31,70</b>      | <b>34,70</b> | <b>88,80</b>  | <b>812,00</b>                  |
| <b>Всего</b>       |               |                            |        | <b>44,20</b>      | <b>42,40</b> | <b>185,50</b> | <b>1 316,00</b>                |