

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

21 марта 2022 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	149	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	6,7	9	33,7	237
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,7	0,6	11,8	60
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		7,9	0,1	72
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,4	5,6	21,3	154
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				14,2	23,5	76,7	570
Обед							
2004	130	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	2,2	3,7	7,8	73
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,6	32,4	188
2006	416	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7,8	9	7,6	138
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				18,1	18,5	76,7	535
Всего				32,3	42	153,4	1105