

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



# МЕНЮ

21 марта 2022 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>							
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
<b>Итого</b>				<b>14,2</b>	<b>23,5</b>	<b>76,7</b>	<b>570</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>18,1</b>	<b>18,5</b>	<b>76,7</b>	<b>535</b>
<b>Всего</b>				<b>32,3</b>	<b>42</b>	<b>153,4</b>	<b>1105</b>