

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

21 сентября 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	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	4,7	38,1	224
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17	17,5	14,9	299
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,7	4
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
Итого				27,1	23,2	90,3	703
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	200	6,5	6,7	11,6	137
2006	403	ПЛОВ	180	3,6	7,7	34,9	220
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
Итого				23,1	35,2	212,5	1243
Всего				50,2	58,4	302,8	1946