

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

22 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	
Завтрак							
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,7	31,9	187
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
2006	422	ТЕФТЕЛИ	80	10,7	15,7	10,7	217
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,8	16,7	86
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				19,2	22,1	75,9	566
Обед							
1994	129	РАССОЛЬНИК (С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ)	200	2,1	4,2	14,5	101
2004	216	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	150	9,4	10,7	19,4	207
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,7	4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				13,9	15,2	60,6	427
Всего				33,1	37,3	136,5	993