

Согласовано



Директор

Великосельская СОШ

/Ежикова М С /

# МЕНЮ

22 марта 2023 г.

## Возрастная категория 7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,8	249
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17	17,5	14,9	299
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,7	4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
<b>Итого</b>				<b>24,8</b>	<b>24,1</b>	<b>95,7</b>	<b>727</b>
<b>Обед</b>							
1994	129	РАССОЛЬНИК ( С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ)	200	2,1	4,1	13,8	98
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,2	38,7	248
2006	401	ГУЛЯШ	80	11,5	11	2,9	169
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2006	695	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ДЖЕМОМ	75	4,6	2,1	45	214
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
<b>Итого</b>				<b>29,3</b>	<b>23,7</b>	<b>121,8</b>	<b>826</b>
<b>Всего</b>				<b>54,1</b>	<b>47,8</b>	<b>217,5</b>	<b>1553</b>