

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



# МЕНЮ

23 марта 2022 г.

## Возрастная категория 12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2006	309	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	6,3	3,6	2,6	65
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,6	20,1	140
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,9	18,1	93
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
<b>Итого</b>				<b>12,2</b>	<b>10,1</b>	<b>49,9</b>	<b>335</b>
<b>Обед</b>							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	1,5	2,6	11,7	75
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	16,6	18,9	30,4	369
		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>20,3</b>	<b>21,8</b>	<b>68,1</b>	<b>559</b>
<b>Всего</b>				<b>32,5</b>	<b>31,9</b>	<b>118</b>	<b>894</b>