

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

МЕНЮ

23 мая 2023 г.

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12-18 лет**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,9	4,5	22,9	149
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	9,8	8,1	11,8	157
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,2		13,9	57
Итого				15,2	13,4	64,7	446
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	1,5	2,6	11,6	74
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,3	39	250
2006	401	ГУЛЯШ	80	11,3	11	2,3	166
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
Итого				23,9	20,2	74,3	587
Всего				39,1	33,6	139	1033