

Согласовано


 Директор  
 Великосельская СШ  
 /Ежикова М С /

# МЕНЮ

23 сентября 2022 г.

## Возрастная категория 12-18 лет

Сборник рецептов	№ 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
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,8	2,9	21
2006	422	ТЕФТЕЛИ	100	16,2	21,9	16,6	339
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>				<b>24,1</b>	<b>29,6</b>	<b>103,9</b>	<b>800</b>
<b>Обед</b>							
2006	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С КУРИЦЕЙ)	200	6,9	8,1	11,4	150
		РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	10,8	8,2	15	189
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
1986	109	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	5,2	28,2	181
<b>Итого</b>				<b>23,7</b>	<b>21,8</b>	<b>80,6</b>	<b>635</b>
<b>Всего</b>				<b>47,8</b>	<b>51,4</b>	<b>184,5</b>	<b>1435</b>