

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СОШ

/Ежикова М С



МЕНЮ

23 октября 2024 г.

Возрастная категория 7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,80	13,60	0,80	200,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,80	16,10	83,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,70	7,80	0,00	103,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00
Итого				23,80	22,40	37,10	478,00
Обед							
2006	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С МЯСОМ)	200	5,60	8,00	11,40	143,00
2006	403	ПЛОВ	180	3,70	7,70	35,10	220,00
2006	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,50	6,20	7,90	93,00
		ХЛЕБ	50	3,50	0,90	22,50	272,00
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	9,10	37,00
Итого				14,50	22,80	86,00	765,00
Всего				38,30	45,20	123,10	1 243,00