

Согласовано



Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

МЕНЮ

23 декабря 2022 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							
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,8	249
2006	422	ТЕФТЕЛИ	80	7,6	12,2	10,8	184
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,8	2,9	21
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				14,8	19,4	87,3	592
Обед							
2006	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С КУРИЦЕЙ)	200	6,9	8,1	11,4	150
2004	216	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	180	10,8	10,5	21,3	240
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
		КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200			13,7	54
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ, ЯЙЦОМ	70	4,8	4,6	24,7	164
Итого				24,5	23,5	83,4	668
Всего				39,3	42,9	170,7	1260