

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



# МЕНЮ

24 марта 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>							
2006	297	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ,	150/30	29,5	22,5	40,4	469
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/7	0,3		9,3	39
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16	82
<b>Итого</b>				<b>32,1</b>	<b>23,3</b>	<b>65,7</b>	<b>590</b>
<b>Обед</b>							
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	3,9	7,1	68
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	5,2	21,6	143
2006	416	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7,8	9	7,7	139
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
<b>Итого</b>				<b>14,8</b>	<b>18,4</b>	<b>57,8</b>	<b>447</b>
<b>Всего</b>				<b>46,9</b>	<b>41,7</b>	<b>123,5</b>	<b>1037</b>