

Согласовано

Директор
МОУ Великосельская СШ
/Ежикова М С /**МЕНЮ**
24 мая 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	
Завтрак							
		СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,9	7,1	18,6	154
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	15,1	77
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
		Пюре яблочное	120	0,7	0,2	23	99
Итого				15,7	15,9	70,4	488
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	1,5	2,6	11,6	74
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	20	137
2006	309	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	6,3	3,6	2,6	65
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,6	61
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
		Сочник с творогом	100	10,4	19,2	54,4	422
Итого				23,9	31	111,3	802
Всего				39,6	46,9	181,7	1290