

Утверждаю



Директор  
МОУ Велюжесельская СШ  
Ежикова М С /

# МЕНЮ

24 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   |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |   |        |                   |              |               |                               |
| 2006             | 469           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                     | 180    | 6,50              | 4,60         | 38,10         | 224,00                        |
| 1983             | 732           | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                      | 100    | 16,90             | 17,50        | 14,90         | 299,00                        |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 30     | 2,30              | 0,80         | 16,10         | 83,00                         |
| 2021             | 457           | ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 200/10 | 0,20              | 0,00         | 9,10          | 37,00                         |
| 2008             |               | ЯБЛОКО  | 100    | 0,40              | 0,40         | 9,80          | 47,00                         |
| <b>Итого</b>     |               |   |        | <b>26,30</b>      | <b>23,30</b> | <b>88,00</b>  | <b>690,00</b>                 |
| <b>Обед</b>      |               |   |        |                   |              |               |                               |
| 1994             | 129           | РАССОЛЬНИК ( С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ)                 | 200    | 4,80              | 7,20         | 13,80         | 141,00                        |
| 2010             | 69            | РАГУ С ПТИЦЕЙ                                   | 180/30 | 9,00              | 18,10        | 17,20         | 286,00                        |
| 2006             | 687           | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ | 70     | 4,30              | 1,70         | 41,30         | 197,00                        |
|                  |               | 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                         |
| <b>Итого</b>     |               |   |        | <b>21,80</b>      | <b>27,90</b> | <b>103,90</b> | <b>933,00</b>                 |
| <b>Всего</b>     |               |   |        | <b>48,10</b>      | <b>51,20</b> | <b>191,90</b> | <b>1 623,00</b>               |