

Согласовано



Директор  
Великосельская СШ  
/Ежикова М С /

# МЕНЮ

25 января 2023 г.

## Возрастная категория 7-11 лет

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда                                     | Выход  | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|--|--------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                  |               |  |        | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |  |        |                   |             |              |                               |
| 2006             | 469           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                            | 150    | 6,6               | 4,7         | 38,1         | 224                           |
| 2016             | 00            | КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ                            | 100    |                   | 5           |              | 43                            |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30     | 2,3               | 0,8         | 16,1         | 83                            |
| 1994             | 628           | ЧАЙ С САХАРОМ  | 200/15 | 0,2               |             | 13,7         | 55                            |
|                  |               | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)                              | 30     | 0,2               |             | 0,7          | 4                             |
| <b>Итого</b>     |               |  |        | <b>9,3</b>        | <b>10,5</b> | <b>68,6</b>  | <b>409</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |  |        |                   |             |              |                               |
| 1994             | 129           | РАССОЛЬНИК ( С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ)                        | 200    | 2,1               | 4,1         | 13,8         | 98                            |
| 2006             | 463           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                             | 180    | 8,9               | 6,2         | 38,7         | 248                           |
| 2006             | 401           | ГУЛЯШ  | 80     | 11,5              | 11          | 2,9          | 169                           |
|                  |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 30     | 2                 | 0,3         | 12,3         | 60                            |
| 1994             | 628           | ЧАЙ С САХАРОМ  | 200/15 | 0,2               |             | 13,7         | 55                            |
| 2008             | 451           | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ, ЯЙЦОМ | 70     | 4,8               | 4,6         | 24,7         | 164                           |
| <b>Итого</b>     |               |  |        | <b>29,5</b>       | <b>26,2</b> | <b>106,1</b> | <b>794</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |  |        | <b>38,8</b>       | <b>36,7</b> | <b>174,7</b> | <b>1203</b>                   |