

Утверждаю

Директо

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С



МЕНЮ

25 февраля 2022 г.

Возрастная категория 7-11 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,3	11,7	1,9	163
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				20,9	20,7	41,8	452
Обед							
2006	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0,8	3,5	4,2	52
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	1,5	2,6	11,6	74
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	16,6	18,9	30,4	369
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				21,1	25,3	72,2	610
Всего				42	46	114	1062