

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С



# МЕНЮ

26 января 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	
<b>Завтрак</b>							
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5	19,8	134
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	10,1	8,3	11,6	156
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,3	0,8	15,7	81
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
<b>Итого</b>				<b>15,7</b>	<b>14,1</b>	<b>60,8</b>	<b>426</b>
<b>Обед</b>							
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,3	2	8,8	57
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,6	31,9	186
2006	68	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50/50	13,1	15,2	4,3	218
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,8	0,3	11,6	237
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2006	561	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4,5	1,6	28,4	144
<b>Итого</b>				<b>26,3</b>	<b>23,7</b>	<b>98,7</b>	<b>897</b>
<b>Всего</b>				<b>42</b>	<b>37,8</b>	<b>159,5</b>	<b>1323</b>