

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

МЕНЮ

26 января 2023 г.

Возрастная категория 12-18 лет

| Сбор- ник рецеп- тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге- тическая ценность, ккал |
|-------------------------------|------------------|--|--------|-------------------|-------------|------------------|--|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле- воды, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 1,7 | 2,7 | 13,9 | 90 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,1 | 83 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 7,7 | 7,8 | | 103 |
| 1994 | 628 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | | 13,7 | 55 |
| | | ГРУША | 150 | 0,5 | 0,4 | 12,6 | 57 |
| Итого | | | | 12,4 | 11,7 | 56,3 | 388 |
| Обед | | | | | | | |
| 2010 | 6 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 1,7 | 2,5 | 11,1 | 72 |
| 2006 | 403 | ПЛОВ | 180 | 3,6 | 7,7 | 34,9 | 220 |
| 1994 | 628 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | | 13,7 | 55 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,3 | 60 |
| 2006 | 695 | ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ДЖЕМОМ | 75 | 4,6 | 2,1 | 45 | 214 |
| | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) | 30 | 0,3 | 0,1 | 1 | 6 |
| Итого | | | | 12,4 | 12,7 | 118 | 627 |
| Всего | | | | 24,8 | 24,4 | 174,3 | 1015 |

