

Согласовано

Директо

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С



МЕНЮ

26 апреля 2022 г.

Возрастная категория 12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,6	32	187
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
2006	416	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7,8	9,1	8	141
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,9	17,4	89
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
		БАНАН	100	1,1	0,4	14,7	67
Итого				17,5	15,9	88,7	560
Обед							
1994	129	РАССОЛЬНИК (С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ)	200	2,1	4,1	13,9	98
2004	216	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	150	7,6	10,1	18,1	188
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,7	4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,6	61
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				12,1	14,5	59	406
Всего				29,6	30,4	147,7	966