

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



# МЕНЮ

27 января 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	
<b>Завтрак</b>							
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,6	38,1	224
2016	00	КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ	100		5		43
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
<b>Итого</b>				<b>9,1</b>	<b>11,4</b>	<b>68,2</b>	<b>406</b>
<b>Обед</b>							
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	3,9	6,7	67
2006	403	ПЛОВ	150	11,6	13,5	29,2	276
2006	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0,8	3,5	4,2	52
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,6	12,3	63
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
<b>Итого</b>				<b>17,9</b>	<b>21,8</b>	<b>78,4</b>	<b>573</b>
<b>Всего</b>				<b>27</b>	<b>33,2</b>	<b>146,6</b>	<b>979</b>