

Утверждаю

Директор  
МОУ Великосельская СШ  
/Ежикова М С /



# МЕНЮ

27 января 2025 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	
<b>Завтрак</b>							
2006	2	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6,00	4,60	30,30	189,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,80	16,10	83,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	9,10	37,00
		ЙОГУРТ 2,9%	110	3,80	2,90	11,80	88,00
<b>Итого</b>				<b>12,40</b>	<b>16,60</b>	<b>67,40</b>	<b>472,00</b>
<b>Обед</b>							
2004	130	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	2,10	3,50	7,80	73,00
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,40	5,60	43,70	249,00
2016	00	КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ	100	15,60	17,00	0,00	232,00
		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,00	5,80	2,90	66,00
		ХЛЕБ	50	3,50	0,90	22,50	272,00
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	9,10	37,00
<b>Итого</b>				<b>26,80</b>	<b>32,80</b>	<b>86,00</b>	<b>929,00</b>
<b>Всего</b>				<b>39,20</b>	<b>49,40</b>	<b>153,40</b>	<b>1 401,00</b>