

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М.С./



МЕНЮ

27 января 2025 г.

Возрастная категория 7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
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
Итого				12,40	16,60	67,40	472,00
Обед							
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
Итого				26,80	32,80	86,00	929,00
Всего				39,20	49,40	153,40	1 401,00