

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М.С.

МЕНЮ

27 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,1	16,2	3	226
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,8	16,6	85
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ					37
Итого			200/10	0,2		9,1	
				24,4	24,8	28,7	451
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	1,5	2,6	11,6	74
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,7	36,5	206
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	8,5	8,7	7,5	150
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,8	0,3	11,6	57
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ					
Итого			200/15	0,2		13,7	55
Всего				16	18,2	83,8	563
				40,4	43	112,5	1014