

Согласовано

Директор
МОУ Великосельская СШ
/Ежикова М С /

МЕНЮ

27 апреля 2023 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 | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2006 | 149 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200/5 | 2,2 | 3,4 | 26,8 | 151 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,1 | 83 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 0,6 | 0,4 | 18,5 | 78 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого | | | | 5,6 | 13,3 | 71,3 | 434 |
| Обед | | | | | | | |
| 1994 | 129 | РАССОЛЬНИК (С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ) | 200 | 2,1 | 4,1 | 13,8 | 98 |
| 2006 | 469 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,6 | 4,7 | 38,1 | 224 |
| 1983 | 732 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | 17 | 17,5 | 14,9 | 299 |
| | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) | 30 | 0,2 | | 0,7 | 4 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,3 | 60 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/15/7 | 0,3 | | 13,9 | 57 |
| Итого | | | | 28,2 | 26,6 | 93,7 | 742 |
| Всего | | | | 33,8 | 39,9 | 165 | 1176 |