

Согласовано


 Директор  
 МОУ Великосельская СШ  
 /Ежикова М С /

# МЕНЮ

27 декабря 2023 г.

## Возрастная категория 12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2006	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,8	13,6	0,9	200
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,7	4
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
<b>Итого</b>				<b>24</b>	<b>22,4</b>	<b>37,9</b>	<b>482</b>
<b>Обед</b>							
2006	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	7,4	7,4	14	152
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,9	4,5	22,9	149
2016	00	КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ	180	28,2	30,6		418
2006	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0,8	3,5	4,2	52
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
<b>Итого</b>				<b>41,5</b>	<b>46,3</b>	<b>62,5</b>	<b>868</b>
<b>Всего</b>				<b>65,5</b>	<b>68,7</b>	<b>100,4</b>	<b>1350</b>