

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

**МЕНЮ**

28 февраля 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	
Завтрак							
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,8	249
1983	661	КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100	9	9,7	11	174
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3		13,9	57
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				16,3	16,5	94,6	610
Обед							
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	3,9	6,7	67
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	4,7	38,1	224
2006	401	ГУЛЯШ	80	11,5	11	2,9	169
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,2	2,8	27,4	152
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2021	491	КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200			13,7	54
Итого				25,8	22,7	101,1	726
Всего				42,1	39,2	195,7	1336