

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

# МЕНЮ

29 марта 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	297	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ,	150/30	27,7	18,7	40,9	463
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,4	84
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
<b>Итого</b>				<b>30,2</b>	<b>19,5</b>	<b>66,4</b>	<b>584</b>
<b>Обед</b>							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	1,5	2,6	11,6	74
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,8	249
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17	17,5	14,9	299
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
2021	491	КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200			9,1	36
<b>Итого</b>				<b>27,4</b>	<b>26,9</b>	<b>109,1</b>	<b>808</b>
<b>Всего</b>				<b>57,6</b>	<b>46,4</b>	<b>175,5</b>	<b>1392</b>