

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

**МЕНЮ**

30 января 2023 г.

**Возрастная категория 12-18 лет**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2006	ТАБЛИЦА 4 СТР.149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	3,6	4,1	24,5	153
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,3	0,1	19,6	78
		ГРУША	150	0,5	0,4	12,6	57
<b>Итого</b>				<b>6,8</b>	<b>13,7</b>	<b>72,9</b>	<b>446</b>
<b>Обед</b>							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	5,3	3	11,6	93
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,5	3,7	19	124
1983	661	КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100	9	9,7	11	174
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,7	4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
<b>Итого</b>				<b>19,2</b>	<b>16,7</b>	<b>68,3</b>	<b>510</b>
<b>Всего</b>				<b>26</b>	<b>30,4</b>	<b>141,2</b>	<b>956</b>