

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

30 января 2025 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							
2006	149	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	2,20	3,40	26,80	150,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,80	16,10	83,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,60	0,30	9,30	42,00
2008		БАНАН	150	1,60	0,50	22,10	101,00
2006	453	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,70	3,50	0,30	57,00
Итого				11,50	16,80	74,70	508,00
Обед							
2006	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С КУРИЦЕЙ)	200	6,80	8,10	11,40	150,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,00	4,50	22,90	149,00
2006	309	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	0,50	4,70	4,20	60,00
		ХЛЕБ	50	3,50	0,90	22,50	272,00
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	9,10	37,00
Итого				14,00	18,20	70,10	668,00
Всего				25,50	35,00	144,80	1 176,00