

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

30 января 2025 г.

Возрастная категория 7-11 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 |