

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

МЕНЮ

30 марта 2023 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							
		СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,7	2,7	13,9	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,4	84
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008		БАНАН	100	1,1	0,4	14,7	67
Итого				5,4	12,2	58,8	371
Обед							
1994	129	РАССОЛЬНИК (С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ)	200	2,1	4,1	13,8	98
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,3	20,1	137
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	1,7	7,2	11,8	116
		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	30	0,9	0,1	1,8	11
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,4	84
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				12,3	16,8	89,9	561
Всего				17,7	29	148,7	932