

Утверждаю

Директо

МОУ Великосельская СЛ

/Ежикова М С



МЕНЮ

31 января 2022 г.

Возрастная категория 12-18 лет

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|-------------------------------|--------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1994 | 149 | КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200/5 | 7,6 | 8,8 | 33,4 | 236 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 29 | 2,3 | 0,8 | 16,1 | 82 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 7,7 | 7,8 | | 103 |
| | | КОНФЕТЫ | 76 | 5,4 | 29 | 49 | 396 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 160 | 5,4 | 5,8 | 26,1 | 174 |
| Итого | | | | 23 | 23,2 | 75,6 | 595 |
| Обед | | | | | | | |
| 2004 | 130 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ | 200 | 2,2 | 3,4 | 7,8 | 70 |
| 2006 | 482 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,4 | 3,3 | 14 | 98 |
| 2006 | 416 | БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70 | 12,3 | 14,6 | 12,3 | 222 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 32 | 2 | 0,3 | 12,3 | 60 |
| 1994 | 628 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | | 13,7 | 55 |
| Итого | | | | 20,1 | 21,6 | 60,1 | 505 |
| Всего | | | | 43,1 | 44,8 | 135,7 | 1100 |