

Утверждаю

Директо

МОУ Великосельская СШ

Ежикова М С

# МЕНЮ

31 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	
<b>Завтрак</b>							
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,50	4,60	38,10	224,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	10,20	10,40	0,00	137,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,80	16,10	83,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00
2021	507	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	200	0,00	0,00	17,70	70,00
<b>Итого</b>				<b>19,40</b>	<b>16,20</b>	<b>81,70</b>	<b>561,00</b>
<b>Обед</b>							
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4,30	7,00	6,80	111,00
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,90	6,20	38,60	248,00
2006	68	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	12,80	13,30	3,80	199,00
		ХЛЕБ	50	3,50	0,90	22,50	272,00
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,10	2,80	27,30	152,00
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	9,10	37,00
<b>Итого</b>				<b>33,80</b>	<b>30,20</b>	<b>108,10</b>	<b>1 019,00</b>
<b>Всего</b>				<b>53,20</b>	<b>46,40</b>	<b>189,80</b>	<b>1 580,00</b>