

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



# МЕНЮ

31 марта 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	2	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6,00	4,60	30,30	189,00
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	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	9,10	37,00
		ЙОГУРТ 2,9%	110	3,80	2,90	11,80	88,00
<b>Итого</b>				<b>12,40</b>	<b>16,60</b>	<b>67,40</b>	<b>472,00</b>
<b>Обед</b>							
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	5,80	7,50	6,80	122,00
2004	216	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	3,10	4,70	22,10	149,00
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,20	0,00	0,50	4,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,30	60,00
2021	507	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	200	0,00	0,00	17,70	70,00
<b>Итого</b>				<b>11,10</b>	<b>12,50</b>	<b>59,40</b>	<b>405,00</b>
<b>Всего</b>				<b>23,50</b>	<b>29,10</b>	<b>126,80</b>	<b>877,00</b>