

Согласовано

Директор

МОУ МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М.С./

**МЕНЮ**

30 ноября 2023 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>							
1994	161	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,7	1,2	11,8	65
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	407	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200			17,7	
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>				<b>4,5</b>	<b>10,7</b>	<b>55,5</b>	<b>270</b>
<b>Обед</b>							
1994	129	РАССОЛЬНИК ( С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ)	200	5	7,2	13,8	141
2004	216	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	180	10,1	9,9	21,3	231
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ, ЯЙЦОМ	70	4,8	4,6	24,7	164
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
<b>Итого</b>				<b>22,1</b>	<b>22</b>	<b>81,2</b>	<b>633</b>
<b>Всего</b>				<b>26,6</b>	<b>32,7</b>	<b>136,7</b>	<b>903</b>