

Согласовано



Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

# МЕНЮ

12 декабря 2022 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	149	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	2,2	3,4	26,8	151
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,6	0,4	18,5	78
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008		ЙОГУРТ	120				
<b>Итого</b>				<b>5,2</b>	<b>12,9</b>	<b>61,5</b>	<b>387</b>
<b>Обед</b>							
2006	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	5	8	80
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	5,5	7,9	6,8	116
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,7	38	224
1983	661	КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100	9	9	11	168
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3		13,9	57
<b>Итого</b>				<b>23,9</b>	<b>26,9</b>	<b>90</b>	<b>705</b>
<b>Всего</b>				<b>29,1</b>	<b>39,8</b>	<b>151,5</b>	<b>1092</b>