

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

**МЕНЮ**

16 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>							
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,8	249
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	12,3	10,1	14,9	197
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
		МАНДАРИНЫ	120	0,7	0,2	6,1	30
<b>Итого</b>				<b>19,8</b>	<b>16,7</b>	<b>94,6</b>	<b>614</b>
<b>Обед</b>							
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	1,2	2,6	5,5	51
2006	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С МЯСОМ)	200	1,9	4	11,4	87
2004	216	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ	180	10,8	10	22,2	238
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			21,8	86
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,9	122
<b>Итого</b>				<b>18,1</b>	<b>19,7</b>	<b>95,1</b>	<b>644</b>
<b>Всего</b>				<b>37,9</b>	<b>36,4</b>	<b>189,7</b>	<b>1258</b>