

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

18 ноября 2022 г.

Возрастная категория 12-18 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,8	249
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	12,3	10,1	14,9	197
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				19,4	16,6	89,5	590
Обед							
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	1,2	2,6	5,5	51
2006	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С КУРИЦЕЙ)	200	6,9	8,1	11,4	150
2004	216	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ 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
Итого				20,9	21	73,2	585
Всего				40,3	37,6	162,7	1175