

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

28 сентября 2022 г.

Возрастная категория 12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	4,7	38,1	224
2006	68	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50/50	13,2	13,6	4,4	205
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,7	4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
Итого				23,3	19,3	79,8	609
Обед							
1994	129	РАССОЛЬНИК (С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ)	200	2,1	4,1	13,8	98
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,2	38,7	248
2006	422	ТЕФТЕЛИ	80	7,6	12,2	10,6	183
2006	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0,8	3,5	4,2	52
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				21,6	26,3	93,3	696
Всего				44,9	45,6	173,1	1305