

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



# МЕНЮ

28 сентября 2022 г.

## Возрастная категория 7-11 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>23,3</b>	<b>19,3</b>	<b>79,8</b>	<b>609</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>21,6</b>	<b>26,3</b>	<b>93,3</b>	<b>696</b>
<b>Всего</b>				<b>44,9</b>	<b>45,6</b>	<b>173,1</b>	<b>1305</b>