

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

МЕНЮ

29 сентября 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	
Завтрак							
	57	МАННИК	150/30	6,8	7,4	50,5	301
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
		нектарин	100				
Итого				9,3	8,2	80,6	440
Обед							
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,3	2	8,8	57
2006	403	ПЛОВ	180	3,6	7,7	34,9	220
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,5	100
2006	561	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4,5	1,6	28,4	144
Итого				12,9	11,8	106,3	576
Всего				22,2	20	186,9	1016