

Согласовано



Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

МЕНЮ

29 сентября 2023 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
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,6	0,4	9,3	42
2008		БАНАН	100	1,1	0,4	14,7	67
Итого				18,3	14,1	78,2	519
Обед							
2006	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	7,4	7,4	14	152
2004	216	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	180	10,1	9,9	21,3	231
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ, ЯЙЦОМ	50	3,5	3,2	17,6	117
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84
Итого				23,6	20,9	85,3	644
Всего				41,9	35	163,5	1163