

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

30 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							
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,8	249
1983	661	КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	81	7,4	5,1	9,1	117
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				14,5	11,6	84	511
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 ТУШЕНЫЙ	180	12,9	12,2	26,6	286
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			21,8	86
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
Итого				23	23,2	77,6	633
Всего				37,5	34,8	161,6	1144