

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

**МЕНЮ**

30 ноября 2022 г.

**Возрастная категория 7-11 лет**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>							
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,6	4,7	38,1	224
2006	68	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50/50	13,2	13,6	4,4	205
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,7	4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
<b>Итого</b>				<b>22,9</b>	<b>19,5</b>	<b>82,8</b>	<b>618</b>
<b>Обед</b>							
1994	129	РАССОЛЬНИК ( С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ)	200	2,1	4,1	13,8	98
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,9	6,2	38,7	248
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,8	2,9	21
2006	422	ТЕФТЕЛИ	100	16,2	21,9	16,6	339
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
<b>Итого</b>				<b>29,8</b>	<b>33,3</b>	<b>93,4</b>	<b>803</b>
<b>Всего</b>				<b>52,7</b>	<b>52,8</b>	<b>176,2</b>	<b>1421</b>