

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

**МЕНЮ**

10 ноября 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							
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,9	4,5	22,9	149
2006	401	ГУЛЯШ	80	11,5	10,9	2,8	168
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,7	4
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
Итого				17,1	16,2	56,2	459
Обед							
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,2	38,7	248
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17	17,5	14,9	299
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,8	2,9	21
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2006	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0,8	3,5	4,2	52
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	3,9	6,7	67
Итого				30,8	32,2	93,4	802
Всего				47,9	48,4	149,6	1261