

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

**МЕНЮ**

7 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	
<b>Завтрак</b>							
2006	149	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	2,2	3,4	26,8	151
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,3	0,1	19,6	78
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2006		АПЕЛЬСИНЫ	230	1,3	0,3	11,8	62
<b>Итого</b>				<b>6,2</b>	<b>12,9</b>	<b>74,4</b>	<b>449</b>
<b>Обед</b>							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КОНСЕРВАМИ (ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ)	200	4,1	5,1	11,6	105
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,5	3,7	19	124
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	12,3	10,1	14,9	197
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,5	4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
<b>Итого</b>				<b>21,7</b>	<b>20</b>	<b>75,9</b>	<b>545</b>
<b>Всего</b>				<b>27,9</b>	<b>32,9</b>	<b>150,3</b>	<b>994</b>