

Утверждаю

Директор

МОУ МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



# МЕНЮ

9 сентября 2025 г.

Возрастная категория 12-18 лет

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                                    | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                  |                                                       |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| Завтрак                       |                  |                                                       |        |                   |         |                  |                                          |
| 2006                          | 2                | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200/5  | 6,00              | 4,60    | 30,30            | 189,00                                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                        | 30     | 2,30              | 0,80    | 16,10            | 83,00                                    |
| 2008                          | 14               | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                        | 30     | 7,70              | 7,80    | 0,00             | 103,00                                   |
| 2021                          | 465              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                      | 200    | 0,30              | 0,10    | 10,40            | 42,00                                    |
| 2008                          |                  | ЯБЛОКО                                                | 100    | 0,40              | 0,40    | 9,80             | 47,00                                    |
| Итого                         |                  |                                                       |        | 16,70             | 13,70   | 66,60            | 464,00                                   |
| Обед                          |                  |                                                       |        |                   |         |                  |                                          |
| 2004                          | 130              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ                              | 200    | 3,40              | 4,40    | 7,80             | 88,00                                    |
| 2004                          | 224              | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                                        | 150    | 2,90              | 8,00    | 15,20            | 146,00                                   |
| 1983                          | 661              | КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ                                      | 100    | 2,40              | 5,80    | 16,50            | 126,00                                   |
|                               |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                           | 30     | 2,00              | 0,30    | 12,30            | 60,00                                    |
| 2021                          | 457              | ЧАЙ С САХАРОМ                                         | 200/10 | 0,20              | 0,00    | 9,10             | 37,00                                    |
| Итого                         |                  |                                                       |        | 10,90             | 18,50   | 60,90            | 457,00                                   |
| Всего                         |                  |                                                       |        | 27,60             | 32,20   | 127,50           | 921,00                                   |