

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

19 января 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							
2006	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,2	11,5	1,8	161
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,8	16,5	85
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
Итого				21,3	20,3	38,5	441
Обед							
2006	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,5	4,3	14	108
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,4	38,6	225
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17	17,5	15	300
2006	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	5	8	80
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	2	0,3	12,3	60
2006	646	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВО -ЛИМОННЫЙ	200	0,1		22,4	90
Итого				31,3	33,4	113,2	884
Всего				52,6	53,7	151,7	1325