

Утверждаю

Директо

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С



МЕНЮ

21 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	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,6	38,9	228
2006	422	ТЕФТЕЛИ	100	14	19,9	13	275
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,3	0,8	15,8	81
		БАНАН	150	0,5	0,4	12,6	57
Итого				24,1	27,6	96,9	717
Обед							
2006	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С КУРИЦЕЙ)	200	6,9	9,1	11,1	148
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,5	24,2	166
2006	309	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,5	6	4,2	109
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2004	793	КЕКС	70	4,8	6,1	42,6	239
Итого				28,2	28	108,1	777
Всего				52,3	55,6	205	1494