

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

24 января 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							
2006	ТАБЛИЦА 4 СТР. 149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8	9,5	31,2	237
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,3	0,8	16	82
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		8	0,1	72
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5	5,2	27,1	171
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				15,7	23,9	84,2	609
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	5,4	3,1	11,6	93
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,5	36,5	205
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,6	14	11,7	239
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,3	0,8	16	82
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	2	0,3	12,3	60
Итого				27,3	24,6	91	700
Всего				43	48,5	175,2	1309