

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

# МЕНЮ

8 июня 2023 г.



## Возрастная категория 12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2006	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	12,8	13,5	0,9	199
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,3	83
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	60	0,4	0,1	1,4	8
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
<b>Итого</b>				<b>24,2</b>	<b>22,4</b>	<b>38,8</b>	<b>485</b>
<b>Обед</b>							
2006	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С КУРИЦЕЙ)	250	6,7	8,1	10,7	146
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
2021	152	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180	2,9	5	22,4	151
2008	467	ПЛЮШКА С САХАРОМ	70	5,7	11,1	41,1	293
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ(треска)	100	11,7	8,2	13,5	170
<b>Итого</b>				<b>29,2</b>	<b>32,7</b>	<b>109,1</b>	<b>857</b>
<b>Всего</b>				<b>53,4</b>	<b>55,1</b>	<b>147,9</b>	<b>1342</b>