

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

МЕНЮ

8 июня 2023 г.



Возрастная категория 7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	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
Итого				24,2	22,4	38,8	485
Обед							
2006	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С КУРИЦЕЙ)	200	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	150	2,9	5	22,4	151
2008	467	ПЛЮШКА С САХАРОМ	70	5,7	11,1	41,1	293
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ(треска)	90	11,7	8,2	13,5	170
Итого				29,2	32,7	109,1	857
Всего				53,4	55,1	147,9	1342