

Согласовано

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



# МЕНЮ

16 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	150	12,8	13,6	0,9	200
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	60	0,4	0,1	1,4	8
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
<b>Итого</b>				<b>24,2</b>	<b>22,5</b>	<b>38,6</b>	<b>486</b>
<b>Обед</b>							
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,3	2	8,8	57
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	3,9	31,8	187
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15,2	15,8	13,4	269
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>				<b>26,8</b>	<b>23,2</b>	<b>101,3</b>	<b>740</b>
<b>Всего</b>				<b>51</b>	<b>45,7</b>	<b>139,9</b>	<b>1226</b>