

Согласовано



Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

МЕНЮ

16 июня 2023 г.

Возрастная категория 7-11 лет

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
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
Итого				24,2	22,5	38,6	486
Обед							
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
Итого				26,8	23,2	101,3	740
Всего				51	45,7	139,9	1226