

Согласовано

Директор
МОУ Великосельская СШ
/Ежикова М С /

МЕНЮ

26 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							
1994	149	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	5	4,2	41,4	226
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	15,9	81
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,3		9,2	37
2008		ЙОГУРТ	110				
		ГРУША	150	0,6	0,5	14,7	66
Итого				8,3	13,8	81,3	485
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	9,6	5	11,6	126
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	4,7	39,3	230
1983	661	КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	90	10,4	13,5	9,7	209
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	15,9	81
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84
Итого				31,9	24,5	109,9	796
Всего				40,2	38,3	191,2	1281