

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

28 марта 2022 г.

Возрастная категория 7-11 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
1994	149	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,1	8,8	29,9	222
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,8	16,4	84
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,6	0,1	78
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
Итого				9,8	18,2	55,5	421
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	5,4	3,1	11,6	93
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,2	5,9	42,1	245
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
2006	416	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,4	18,2	15,8	279
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,8	16,7	86
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				33,4	29,6	120,3	868
Всего				43,2	47,8	175,8	1289

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

28 марта 2022 г.

Возрастная категория 12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
1994	149	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,1	8,8	29,9	222
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,8	16,4	84
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,6	0,1	78
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
Итого				9,8	18,2	55,5	421
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	5,4	3,1	11,6	93
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,2	5,9	42,1	245
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
2006	416	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,4	18,2	15,8	279
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,8	16,7	86
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				33,4	29,6	120,3	868
Всего				43,2	47,8	175,8	1289