

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

29 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 | | | | | | | |
| 2006 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 13,8 | 15,7 | 2,5 | 219 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,1 | 83 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 7,7 | 7,8 | | 103 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| Итого | | | | 24,8 | 24,5 | 38,8 | 497 |
| Обед | | | | | | | |
| 2006 | 110 | БОРЩ УКРАИНСКИЙ | 200 | 2 | 5,3 | 11,6 | 101 |
| 2004 | 216 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ | 180 | 11,1 | 12,9 | 21,3 | 238 |
| | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) | 30 | 0,2 | | 0,7 | 4 |
| | | 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 |
| | | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,2 | 2,8 | 21,9 | 122 |
| Итого | | | | 20 | 22,1 | 93 | 645 |
| Всего | | | | 44,8 | 46,6 | 131,8 | 1142 |

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М.С.



МЕНЮ

29 марта 2022 г.

Возрастная категория 12-18 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 | 13,8 | 15,7 | 2,5 | 219 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,1 | 83 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 7,7 | 7,8 | | 103 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| Итого | | | | 24,8 | 24,5 | 38,8 | 497 |
| Обед | | | | | | | |
| 2006 | 110 | БОРЩ УКРАИНСКИЙ | 200 | 2 | 5,3 | 11,6 | 101 |
| 2004 | 216 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ | 180 | 11,1 | 12,9 | 21,3 | 238 |
| | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) | 30 | 0,2 | | 0,7 | 4 |
| | | 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 |
| | | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,2 | 2,8 | 21,9 | 122 |
| Итого | | | | 20 | 22,1 | 93 | 645 |
| Всего | | | | 44,8 | 46,6 | 131,8 | 1142 |