

Согласовано

Директор  
Великосельская СШ  
/Ежикова М С /



# МЕНЮ

25 октября 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	
<b>Завтрак</b>							
2006	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,8	13,6	0,9	200
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008		БАНАН	100	1,1	0,4	14,7	67
<b>Итого</b>				<b>24,1</b>	<b>22,6</b>	<b>45,4</b>	<b>508</b>
<b>Обед</b>							
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,3	2	8,8	57
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,2	38,7	248
2006	422	ТЕФТЕЛИ	100	11,7	18,7	16,6	287
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,8	2,9	21
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2006	646	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВО -ЛИМОННЫЙ	200	0,1		22,4	90
<b>Итого</b>				<b>26,7</b>	<b>28,8</b>	<b>117,8</b>	<b>846</b>
<b>Всего</b>				<b>50,8</b>	<b>51,4</b>	<b>163,2</b>	<b>1354</b>