

Согласовано

 Директор
 МОУ Великосельская СШ
 /Ежикова М С /


МЕНЮ

26 октября 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 | 297 | *ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ, | 200 | 30,9 | 20,7 | 45,3 | 513 |
| 2008 | 407 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | 200 | | | 26,8 | 36 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,1 | 83 |
| Итого | | | | 33,2 | 21,5 | 88,2 | 632 |
| Обед | | | | | | | |
| 2006 | 139 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 2,2 | 4,2 | 15,7 | 107 |
| 2006 | 482 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 180 | 4 | 4,1 | 16,6 | 128 |
| 1983 | 661 | КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ | 100 | 9 | 9,7 | 11 | 174 |
| | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) | 30 | 0,2 | | 0,7 | 4 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,3 | 60 |
| 2006 | 113 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 50 | 4,2 | 2,8 | 27,4 | 152 |
| 1994 | 628 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | | 13,7 | 55 |
| Итого | | | | 21,8 | 21,1 | 97,4 | 680 |
| Всего | | | | 55 | 42,6 | 185,6 | 1312 |