

Утверждаю

Директ

МОУ Великосельская С

/Ежикова М (

МЕНЮ

16 сентября 2021 г.

Возрастная категория 12-18 лет



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2006	403	ПЛОВ					
	ТК	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	180	13,7	16,3	35	332
	ТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,3	0,1	1	6
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	29	2,2	0,8	15,5	79
2006	695	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	200/15	0,2		13,7	55
			70	9	4,5	33,6	208
Итого				25,4	21,7	98,8	680
Обед							
2006	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,7	4,3	16,5	120
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,9	5,7	22,9	151
2006	309	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,5	6	4,2	109
	ТК	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	27	0,2		0,7	4
	ТК	ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,3	0,5	20,5	100
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				21,8	16,5	78,5	539
Всего				47,2	38,2	177,3	1219