

Утверждаю

Директор
МОУ Великосельская СШ
/Ежикова М С /



МЕНЮ

7 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 | 469 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,6 | 5,4 | 38,2 | 223 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 7,7 | 7,8 | | 103 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,7 | 0,9 | 18,8 | 96 |
| 1994 | 628 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | | 13,7 | 55 |
| Итого | | | | 17,2 | 14,1 | 70,7 | 477 |
| Обед | | | | | | | |
| 2006 | 131 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ | 200 | 6,1 | 6,5 | 11,6 | 124 |
| 2010 | 69 | РАГУ С ПТИЦЕЙ | 180 | 10,3 | 21,4 | 18,3 | 298 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 28 | 2 | 0,3 | 12,3 | 60 |
| 1994 | 628 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | | 13,7 | 55 |
| 2008 | 467 | ПЛЮШКА С САХАРОМ | 50 | 3,8 | 8,9 | 28,3 | 202 |
| Итого | | | | 22,4 | 37,1 | 84,2 | 739 |
| Всего | | | | 39,6 | 51,2 | 154,9 | 1216 |