

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

10 сентября 2021 г.

Возрастная категория 12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,9	5,3	22,8	147
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	12,8	10,4	15,4	199
	ТК	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (ПОРЦИОННО)	16	0,1		0,3	2
	ТК	БАНАН	135	2	0,7	28,4	130
	ТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,5	0,9	17,2	88
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				20,5	17,3	97,8	621
Обед							
1994	129	РАССОЛЬНИК (С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ)	200	2,3	4,2	15,5	106
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	7	38,6	246
2006	401	ГУЛЯШ	80	11,9	13	2,9	169
	ТК	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				25,3	24,5	83	636
Всего				45,8	41,8	180,8	1257