

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

10 сентября 2021 г.

Возрастная категория 7-11 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
			150	2,5	4,4	19	123
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ					
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	10,2	8,3	12,3	159
	ТК	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (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				17,5	14,3	90,9	557
Обед							
1994	129	РАССОЛЬНИК (С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ)	200	2,3	4,2	15,5	106
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,4	5,8	32,1	205
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				23,8	23,3	76,5	595
Всего				41,3	37,6	167,4	1152