

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

13 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							
2006	149	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200/5	3,5	5,6	21,4	146
	ТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,8	1,3	26,5	136
	ТК	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,6	0,4	18,5	79
	ТК	ЙОГУРТ	100	5	3,2	8,5	87
Итого				20,6	18,3	74,9	551
Обед							
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,9	4,8	9,2	85
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,4	37,9	222
2006	416	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	15,4	18,2	15,4	277
	ТК	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,5	100
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			21,8	86
Итого				27,1	28,9	104,8	770
Всего				47,7	47,2	179,7	1321