

Утверждаю



Директор

Великосельская СШ

/Ежикова М.С.

МЕНЮ

14 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	5,6	23	150
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,9	17,5	14,6	298
	ТК	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (ПОРЦИОННО)	28	0,2		0,5	4
	ТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	1,3	26,1	134
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
Итого				24,7	24,6	84,4	678
Обед							
2006	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С КУРИЦЕЙ)	200	7	9,1	11,4	150
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	7	43,8	250
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
2008	15	КОЛБАСА (ОТВАРНАЯ)	40	4,9	9	1,2	104
	ТК	ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,3	0,5	20,5	100
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				20,1	26,5	93,5	680
Всего				44,8	51,1	177,9	1358