

Утверждаю

Директо

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С



МЕНЮ

14 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							
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,5	4,6	19,1	125
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13,6	14	11,6	238
	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				21	20,1	77,5	593
Обед							
2006	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С КУРИЦЕЙ)	200	7	9,1	11,4	150
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,8	36,5	208
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				19,4	25,3	86,2	638
Всего				40,4	45,4	163,7	1231