Утверждаю

Директ
МОУ Великосельская С
/Ежикова М С

МЕНЮ

22 сентября 2021 г.

Возрастная категория 12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	297	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ,	200	33,6	25,4	43,2	523
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
	ТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	15,5	79
Итого				**36**	**26,2**	**72,4**	**657**
Обед							
2006	110	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5,1	7,7	9,5	123
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,1	24	163
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	12,6	10,4	14,5	195
2006	646	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВО -ЛИМОННЫЙ	200	0,1		22,6	91
	ТК	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	2	0,3	12,3	60
	ТК	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	34	0,3		0,9	5
Итого				**23,8**	**24,5**	**83,8**	**637**
Всего				**59,8**	**50,7**	**156,2**	**1294**