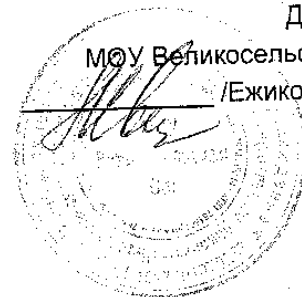


Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

24 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							
			220	22,5	23	30,4	437
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ					
			180/15/7	0,3		13,9	57
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ					
			31	2,4	0,8	16,6	85
	ТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ					
			39	2,9	3,7	28,8	160
		ПЕЧЕНЬЕ					
				28,1	27,5	89,7	739
Итого							
Обед							
			200	4,5	7,2	6,6	105
2004	135	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ					
			180	2,9	5,2	22,8	147
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ					
			70	8,9	7,3	10,6	138
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ					
			200			21,8	86
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ					
			30	2	0,3	12,3	60
	ТК	ХЛЕБ РЖАНОЙ					
			30	2,3	2,9	22,3	125
		ПЕЧЕНЬЕ					
			100	1	4,1	6,9	68
1983	778	КАБАЧКИ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ					
				21,6	27	103,3	729
Итого							
Всего							
				49,7	54,5	193	1468