

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

27 сентября 2021 г.

Возрастная категория 7-11 лет

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, ккал |
|--------------------|---------------|-----------------------------------|-------|-------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1994 | 149 | КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200/5 | 7,4 | 9,6 | 33,2 | 242 |
| 2006 | 2 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30/30 | 9,5 | 8,1 | 14,7 | 167 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 5,4 | 5,6 | 25,9 | 171 |
| | | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,2 | 2,8 | 21,9 | 122 |
| Итого | | | | 24,5 | 26,1 | 95,7 | 702 |
| Обед | | | | | | | |
| 2006 | 169 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 5,8 | 9,1 | 7,1 | 129 |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,6 | 5,7 | 36,5 | 207 |
| 2006 | 528 | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ | 50 | 0,4 | 0,9 | 2,9 | 21 |
| 1983 | 732 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 80 | 13,6 | 14 | 11,8 | 240 |
| | ТК | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,3 | 252 |
| 2006 | 588 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ИЗЮМОМ | 200 | 0,7 | 0,1 | 28,8 | 118 |
| Итого | | | | 26,1 | 30,1 | 99,4 | 967 |
| Всего | | | | 50,6 | 56,2 | 195,1 | 1669 |