

Директор
МОУ Великосельская СШ
/Ежикова М С /



МЕНЮ

29 сентября 2021 г.

Возрастная категория 12-18 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
			200	18,4	20,6	3,3	291
2006	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	29	2,2	0,8	15,5	79
	ТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	7,7	7,8		103
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	287	4,3	1,4	60,4	276
		БАНАН	200	1	0,2	20,2	92
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ		33,6	30,8	99,4	841
Итого							
Обед							
2006	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С КУРИЦЕЙ)	200	7	9,1	11,4	150
2006	482	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4	4,8	16,5	126
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,9	17,5	14,6	297
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			21,8	86
			31	2	0,3	12,3	60
	ТК	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,3	0,1	1	6
	ТК	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)		30,2	31,8	77,6	725
Итого							
Всего							
				63,8	62,6	177	1566