

Утверждаю



Директор  
МОУ Великосельская СШ  
Ежикова М С /

# МЕНЮ

30 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	
<b>Завтрак</b>							
2004	298	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МОРКОВНАЯ	150/30	14,4	15	35,8	326
	ТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,5	0,9	17,6	90
		ЙОГУРТ	200	10	6,4	17	174
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3		13,9	57
<b>Итого</b>				<b>27,2</b>	<b>22,3</b>	<b>84,3</b>	<b>647</b>
<b>Обед</b>							
2006	110	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5,7	8,1	9,6	129
2008	311	ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	180	14,9	17,7	30,4	349
2006	588	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ИЗЮМОМ	200	0,7	0,1	28,8	118
	ТК	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13,3	272
1986	109	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,6	28,2	183
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,7	4
<b>Итого</b>				<b>27,4</b>	<b>32,8</b>	<b>111</b>	<b>1055</b>
<b>Всего</b>				<b>54,6</b>	<b>55,1</b>	<b>195,3</b>	<b>1702</b>