

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

Ежикова М.С.

**МЕНЮ**

9 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>							
2006	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,3	12,2	2	169
	ТК	ЗЕЛЕНый ГОРОШИК	30	0,9	0,1	1,8	11
	ТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16	82
	ТК	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
	ТК	СОК ФРУКТОВЫЙ	202	1	0,2	20,4	93
20	ТК	БАНАН	150	1,6	0,5	22,1	101
<b>Итого</b>				<b>23,8</b>	<b>21,6</b>	<b>62,3</b>	<b>559</b>
<b>Обед</b>							
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,3	2	8,8	57
2006	403	ПЛОВ	180	13,7	16,3	34,9	331
	ТК	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
	ТК	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
	ТК	ГРУША	150	0,5	0,4	12,6	57
<b>Итого</b>				<b>18</b>	<b>19,1</b>	<b>83,3</b>	<b>566</b>
<b>Всего</b>				<b>41,8</b>	<b>40,7</b>	<b>145,6</b>	<b>1125</b>