

Утверждаю

Директор
МОУ Великосельская СШ
/Ежикова М С /



МЕНЮ

13 октября 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							
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,6	38,1	224
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,2	1,1	22,2	113
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008		БАНАН	100	1,1	0,4	14,7	67
Итого				18,8	14,9	88,7	562
Обед							
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,3	2	8,8	57
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,3	24,1	164
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	12,7	10,4	14,9	197
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,7	4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2006	646	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВО -ЛИМОННЫЙ	200	0,1		22,4	90
Итого				20	19	83,2	572
Всего				38,8	33,9	171,9	1134