

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С



МЕНЮ

18 октября 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	
Завтрак							
2006	149	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	6,8	9,1	33,8	239
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
2008	14	СЫР (ПОРЦИОЯМИ)	34	8,6	8,8		115
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,4	5,6	25,9	171
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,1	2,6	19,9	110
Итого				16,6	18,1	96	604
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	5,4	3,1	11,6	93
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	7,2	38,7	248
2006	416	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,4	18,2	15,6	278
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			21,8	86
Итого				32,1	29,7	102,9	786
Всего				48,7	47,8	198,9	1390