

Утверждаю

Директс

МОУ Великосельская С/

/Ежикова М С



МЕНЮ

19 октября 2021 г.

Возрастная категория 12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	190	6,8	5,7	40	235
2006	422	ТЕФТЕЛИ	90	13,2	19,3	11,8	263
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,2	0,8	15,3	78
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				22,8	26,2	90,6	678
Обед							
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,3	2	8,6	56
2004	216	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	170	11	13	20,6	235
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,3	60
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			21,8	86
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,2	3,2	27,4	151
Итого				18,8	18,6	91,7	594
Всего				41,6	44,8	182,3	1272