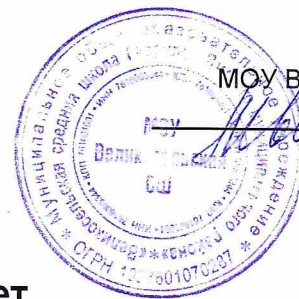


Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С



# МЕНЮ

19 октября 2021 г.

**Возрастная категория 7-11 лет**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>22,8</b>	<b>26,2</b>	<b>90,6</b>	<b>678</b>
<b>Всего</b>				<b>22,8</b>	<b>26,2</b>	<b>90,6</b>	<b>678</b>

<b>Обед</b>							
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,3	2	8,6	56
2004	216	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	140	9,1	10,7	17,2	196
		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
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,1	2,6	19,9	110
<b>Итого</b>				<b>19</b>	<b>18,9</b>	<b>108,2</b>	<b>665</b>
<b>Всего</b>				<b>19</b>	<b>18,9</b>	<b>108,2</b>	<b>665</b>