

Утверждаю

Директо

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С



МЕНЮ

20 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							
	57	МАННИК	150/30	6,8	8,7	50,5	302
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,4	0,8	16,7	85
2008		ЙОГУРТ	111	5,5	3,5	9,4	97
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				14,9	13	90,3	539
Обед							
2006	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,2	4,2	15,7	107
2006	482	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4	5,2	16,6	129
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17	17,5	15,1	300
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008		ПЕЧЕНЬЕ	28	2,1	2,8	21,1	118
Итого				27,5	30	94,5	769
Всего				42,4	43	184,8	1308