

Утверждаю

Директор
МОУ Великосельская СШ
/Ежикова М С /



МЕНЮ

21 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							
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	6,9	43,8	249
2006	68	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50/50	13,2	13,7	4,4	205
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,7	4
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				20,2	21,4	79	597
Обед							
1994	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,7	4	12,6	91
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,3	24,1	164
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	10,1	8,3	11,8	157
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2006	646	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВО -ЛИМОННЫЙ	200	0,1		22,4	90
Итого				17,6	18,9	83,2	562
Всего				37,8	40,3	162,2	1159