

Утверждаю

Директо

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С



МЕНЮ

21 октября 2021 г.

Возрастная категория 7-11 лет

Сборник рецептов	№ 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
Всего				20,2	21,4	79	597

Обед							
1994	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,7	4	12,6	91
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	20	137
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
2008		БАНАН	100	1,1	0,4	14,7	67
Итого				18,2	18,3	93,8	602
Всего				18,2	18,3	93,8	602