

Утверждаю

Директ

МОУ Великосельская С

УЕжикова М С

МЕНЮ

22 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							
2006	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ					
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	160	14,2	17,8	3,1	240
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,3	0,1	1	6
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	54	4,2	1,5	29,1	149
2008		ПЕЧЕНЬЕ	200/15	0,2		13,7	55
Итого			30	2,2	2,8	21,9	122
				21,1	22,2	68,8	572
Обед							
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	3,9	6,7	67
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	6,7	38,2	234
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2	0,3	12,3	60
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,5	0,1	1,5	8
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				18,5	18,8	72,4	527
Всего				39,6	41	141,2	1099