

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ
/Ежикова М С



МЕНЮ

22 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	
Завтрак							
2006	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ					
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	160	14,2	17,8	3,1	240
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	54	4,2	1,5	29,1	149
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	30	0,3	0,1	1	6
2008		ПЕЧЕНЬЕ	200/15	0,2		13,7	55
Итого			30	2,2	2,8	21,9	122
Всего				21,1	22,2	68,8	572
				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	150	5,4	4,7	31,8	187
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,7	4
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				17	16,7	65,2	476