

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская (

/Ежикова М

МЕНЮ

1 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	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,6	19,9	130
2006	422	ТЕФТЕЛИ	100	13,2	19,4	11,7	263
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
		МАНДАРИНЫ					
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)					
Итого				18,5	24,3	57,6	508
Обед							
1994	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	190	6,2	7,9	12,4	140
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,4	38,6	242
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,8	2,9	21
2006	416	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,1	18,1	13,5	268
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2	0,3	12,3	60
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,9	17,1	87
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			21,8	86
		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (ПОРЦИОННО)					
Итого				35	34,4	118,6	904
Всего				53,5	58,7	176,2	1412