

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



# МЕНЮ

12 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	
<b>Завтрак</b>							
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,8	20	141
2006	422	ТЕФТЕЛИ	100	13,4	19,5	13,3	270
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,2	1,1	22,2	113
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,7	4
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
<b>Итого</b>				<b>20,2</b>	<b>26,4</b>	<b>69,9</b>	<b>583</b>
<b>Обед</b>							
2006	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С КУРИЦЕЙ)	200	7	9,1	11,4	150
2006	403	ПЛОВ	180	13,7	16,3	34,9	331
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			21,8	86
<b>Итого</b>				<b>23</b>	<b>25,8</b>	<b>81,4</b>	<b>633</b>
<b>Всего</b>				<b>43,2</b>	<b>52,2</b>	<b>151,3</b>	<b>1216</b>