

Утверждаю

Директор
МОУ Великосельская СШ
/Ежикова М С /



МЕНЮ

12 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							
			150	3,2	5,8	20	141
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ					
			100	13,4	19,5	13,3	270
2006	422	ТЕФТЕЛИ					
			41	3,2	1,1	22,2	113
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ					
			30	0,2		0,7	4
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)					
			200/15	0,2		13,7	55
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ					
Итого				20,2	26,4	69,9	583
Всего				20,2	26,4	69,9	583

Обед							
			200	7	9,1	11,4	150
2006	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С КУРИЦЕЙ)					
			150	11,6	13,5	29,2	276
2006	403	ПЛОВ					
			30	0,3	0,1	1	6
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)					
			30	2	0,3	12,3	60
		ХЛЕБ РЖАНОЙ					
			200			21,8	86
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ					
Итого				20,9	23	75,7	578
Всего				20,9	23	75,7	578