

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

14 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							
2006	297	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ,	160/30	32,2	23,5	39,4	486
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,3	1,2	23,4	120
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		12,6	51
Итого				35,7	24,7	75,4	657
Обед							
2004	130	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	2,2	3,7	7,8	73
2010	69	РАГУ С ПТИЦЕЙ	180/30	9,9	20,7	17,2	297
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2006	646	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВО -ЛИМОННЫЙ	200	0,1		22,4	90
2006	695	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ДЖЕМОМ	80	4,6	2,3	46,5	220
Итого				18,8	27	106,2	- 740
Всего				54,5	51,7	181,6	1397