

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

15 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,3	11,7	1,9	163
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,2	1,1	22,2	113
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				21,4	20,6	37,8	434
Обед							
1994	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,6	4	12,4	90
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,6	38,1	224
2006	401	ГУЛЯШ	80	11,9	13	2,9	169
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				22,3	22,9	79,4	598
Всего				43,7	43,5	117,2	1032