

Утверждаю



Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

# МЕНЮ

15 октября 2021 г.

## Возрастная категория 7-11 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>21,4</b>	<b>20,6</b>	<b>37,8</b>	<b>434</b>
<b>Всего</b>				<b>21,4</b>	<b>20,6</b>	<b>37,8</b>	<b>434</b>

<b>Обед</b>							
1994	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,6	4	12,4	90
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	31,8	187
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
<b>Итого</b>				<b>21,1</b>	<b>22</b>	<b>73,1</b>	<b>561</b>
<b>Всего</b>				<b>21,1</b>	<b>22</b>	<b>73,1</b>	<b>561</b>