

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

10 ноября 2021 г.

Возрастная категория 7-11 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2006	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,9	16	2,6	222
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
		МАНДАРИНЫ	120	0,7	0,2	6,1	30
Итого				24,8	24,8	38,8	494
Всего				24,8	24,8	38,8	494
Обед							
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	5	7	79
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,4	5,9	32,1	207
2006	416	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,3	14,6	12,4	222
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2006	646	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВО -ЛИМОННЫЙ	200	0,1		22,4	90
Итого				26,2	27,5	105,5	763