

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

(Ежикова М С /

МЕНЮ

11 ноября 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	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,6	38,1	224
2006	68	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50/50	13,2	13,7	4,4	205
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
Итого				23,1	20,3	79,1	605
Обед							
1994	129	РАССОЛЬНИК (С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ)	190	1,8	4	12,5	91
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,4	24,1	165
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	13,4	10,5	14,9	200
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				23,4	22	93,9	655
Всего				46,5	42,3	173	1260