

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



# МЕНЮ

15 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	
<b>Завтрак</b>							
2006	ТАБЛИЦА 4 СТР.149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8	9,7	31,3	240
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,4	5,6	25,9	171
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	34	8,8	9		118
		КОНФЕТЫ	30				
<b>Итого</b>				<b>24,5</b>	<b>25,1</b>	<b>73,6</b>	<b>613</b>
<b>Обед</b>							
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	3,9	6,7	67
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	6,9	43,8	249
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17	17,5	14,9	299
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	252
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
<b>Итого</b>				<b>27,7</b>	<b>30,3</b>	<b>110,7</b>	<b>1027</b>
<b>Всего</b>				<b>52,2</b>	<b>55,4</b>	<b>184,3</b>	<b>1640</b>