

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М.С.



МЕНЮ

16 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	422	ТЕФТЕЛИ	80	10,7	15,7	10,6	216
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,2	83
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008		БАНАН	200	2,1	0,7	29,4	134
Итого				22,3	23,7	110,9	733
Обед							
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	1,2	2,6	5,5	51
1994	129	РАССОЛЬНИК (С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ)	200	2,1	4,1	13,8	98
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,3	24,1	164
2006	309	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	6,3	3,6	2,6	65
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	252
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			21,8	86
Итого				17,6	17,7	96,5	800
Всего				39,9	41,4	207,4	1533