

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СОШ

/Ежикова М С



МЕНЮ

17 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							
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	6,9	43,8	249
2016	00	КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ	179		10,1		87
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				6,8	17,8	73,9	475
Обед							
2006	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,5	4,3	14	108
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	7,2	38,7	248
2006	401	Гуляш	80	11,9	13	2,9	169
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	252
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
1986	109	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,3	28,2	181
Итого				31,3	31,1	109,8	1013
Всего				38,1	48,9	183,7	1488