

Утверждаю

Директор

МБОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

18 ноября 2021 г.

Возрастная категория 7-11 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	297	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ,	150	23,4	18,3	33,2	381
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,1	5,3	27	171
Итого				30,8	24,4	76,6	636
Всего				30,8	24,4	76,6	636
Обед							
2006	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	5	8	80
2006	110	БОРЩ УКРАИНСКИЙ	200	2	5,3	11,6	101
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	31,8	187
2006	422	ТЕФТЕЛИ	80	10,7	15,7	10,6	216
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,2	83
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	252
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				23,6	32,7	107,1	995
Всего				23,6	32,7	107,1	995