

Утверждаю

Директс

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С

# МЕНЮ

19 ноября 2021 г.



## Возрастная категория 12-18 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>							
		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО	31	1	0,1	1,8	11
2006	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,9	16	2,6	222
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008		ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94
<b>Итого</b>				<b>18,2</b>	<b>17,7</b>	<b>54,1</b>	<b>466</b>
<b>Обед</b>							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	5,4	3,1	11,6	93
2010	69	РАГУ С ПТИЦЕЙ	180/30	9,1	20	17,2	286
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			21,8	86
2006	695	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ДЖЕМОМ	75	4,6	2,3	45	214
<b>Итого</b>				<b>21,1</b>	<b>25,7</b>	<b>107,9</b>	<b>739</b>
<b>Всего</b>				<b>39,3</b>	<b>43,4</b>	<b>162</b>	<b>1205</b>