

Утверждаю

Директо

Великосельская СШ

/Ежикова М С



МЕНЮ

22 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	
Завтрак							
1994	149	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	7,4	9,6	33,2	242
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,4	5,6	25,9	171
2008		ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94
Итого				15,9	16,8	95,1	591
Обед							
2006	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	5	8	80
2004	130	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	2,2	3,7	7,8	73
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	7,2	38,7	248
2006	416	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,3	14,6	12,4	222
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				28,9	32,5	112,2	843
Всего				44,8	49,3	207,3	1434