

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

МЕНЮ

23 ноября 2021 г.



Возрастная категория 7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	403	ПЛОВ					
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	11,6	13,5	29,2	276
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	40	2,3	0,8	16,4	84
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	30	0,3	0,1	1	6
		КОНФЕТЫ	200/15	0,2		13,7	55
Итого			30				
Всего				14,4	14,4	60,3	421
				14,4	14,4	60,3	421
Обед							
2004	135	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ					
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	1,3	3,9	6,6	65
2006	401	ГУЛЯШ	150	5,4	4,7	31,8	187
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	11,9	13	2,9	169
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	30	2	0,3	12,3	60
2008	467	ПЛЮШКА С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого			50	3,8	9,1	28,3	204
Всего				26,9	31,8	112	824
				26,9	31,8	112	824