

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

# МЕНЮ

23 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	
<b>Завтрак</b>							
2006	403	ПЛОВ	180	13,7	16,3	35	332
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
		КОНФЕТЫ	30				
<b>Итого</b>				<b>16,5</b>	<b>17,2</b>	<b>66,1</b>	<b>477</b>
<b>Обед</b>							
2004	135	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,3	3,9	6,6	65
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,6	38,1	224
2006	401	ГУЛЯШ	80	11,9	13	2,9	169
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
2008	467	ПЛЮШКА С САХАРОМ	50	3,8	9,1	28,3	204
<b>Итого</b>				<b>28,1</b>	<b>32,7</b>	<b>118,3</b>	<b>861</b>
<b>Всего</b>				<b>44,6</b>	<b>49,9</b>	<b>184,4</b>	<b>1338</b>