

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

25 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 | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,7 | 6,3 | 24,1 | 164 |
| 2006 | 416 | ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ | 80 | 12,3 | 14,6 | 12,4 | 222 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,3 | 0,8 | 16,4 | 84 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| Итого | | | | 19,3 | 21,9 | 73,1 | 562 |
| Обед | | | | | | | |
| 2006 | 138 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 4,5 | 4,3 | 14 | 108 |
| 2008 | 311 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 14 | 15,8 | 25,4 | 308 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,3 | 60 |
| 1994 | 628 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | | 13,7 | 55 |
| 2006 | 695 | ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ | 75 | 10,1 | 5 | 33,8 | 217 |
| Итого | | | | 30,8 | 25,4 | 99,2 | 748 |
| Всего | | | | 50,1 | 47,3 | 172,3 | 1310 |