

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

26 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	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	31,8	187
2006	422	ТЕФТЕЛИ	80	10,7	15,7	10,6	216
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,1	5,3	27	171
Итого				23,9	27,4	88,7	679
Всего				23,9	27,4	88,7	679
Обед							
2006	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0,8	3,5	4,2	52
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	5	7	79
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	20	137
2006	309	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	6,3	3,6	2,6	65
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2006	646	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВО -ЛИМОННЫЙ	200	0,1		22,4	90
Итого				16,4	18,5	84,9	567
Всего				16,4	18,5	84,9	567