

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

Гришкова М С /



# МЕНЮ

29 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	149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8	9,7	31,3	240
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,4	5,6	25,9	171
		ГРУША	150	0,5	0,4	12,6	57
<b>Итого</b>				<b>16,2</b>	<b>16,5</b>	<b>86,2</b>	<b>552</b>
<b>Обед</b>							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	5,1	3,1	11,6	92
2006	482	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,4	4,2	14	107
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
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	252
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
<b>Итого</b>				<b>23,4</b>	<b>23,1</b>	<b>66,9</b>	<b>749</b>
<b>Всего</b>				<b>39,6</b>	<b>39,6</b>	<b>153,1</b>	<b>1301</b>