

Утверждаю

Директс

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С

# МЕНЮ

30 ноября 2021 г.

Возрастная категория 12-18 лет



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ					
2006	422	ТЕФТЕЛИ	180	3,7	6,3	24,1	164
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	80	10,7	15,7	10,6	216
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	40	2,3	0,8	16,4	84
		КОНФЕТЫ	200/15	0,2		13,7	55
<b>Итого</b>			30				
				<b>17,3</b>	<b>23,7</b>	<b>67,7</b>	<b>540</b>
<b>Обед</b>							
2006	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,5	4,3	14	108
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,6	38,1	224
2006	401	ГУЛЯШ	80	11,9	13	2,9	169
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	40	2,3	0,8	16,4	84
2006	561	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	200/15	0,2		13,7	55
<b>Итого</b>			50	4,5	1,7	28,4	144
<b>Всего</b>				<b>29,7</b>	<b>24,9</b>	<b>109,4</b>	<b>760</b>
				<b>47</b>	<b>48,6</b>	<b>177,1</b>	<b>1300</b>