

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

2 декабря 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	
Завтрак							
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,5	5,6	36	203
2016	00	КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ	180		9		78
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				6	15,4	66,1	420
Обед							
2006	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	5	8	80
2006	110	БОРЩ УКРАИНСКИЙ	200	1,8	4,3	11,4	90
2006	297	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ,	140	21,8	16,6	31,1	352
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				26,4	26,2	76,5	637
Всего				32,4	41,6	142,6	1057