

Утверждаю

Директор
МОУ Великосельская СШ
Ежикова М С /



МЕНЮ

7 декабря 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							
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	20	137
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				18,8	20,9	69	535
Всего				18,8	20,9	69	535
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	1,5	2,6	11,6	74
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 ДЖЕМОМ	75	4,6	2,3	45	214
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
Итого				22,6	21,1	109	717
Всего				22,6	21,1	109	717