

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



# МЕНЮ

10 декабря 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	403	ПЛОВ	180	13,7	16,3	34,9	331
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
		МАНДАРИНЫ	120	0,7	0,2	6,1	30
<b>Итого</b>				<b>16,9</b>	<b>17,3</b>	<b>71,1</b>	<b>500</b>
<b>Обед</b>							
2006	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0,8	3,5	4,2	52
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	3,9	6,7	67
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	20	137
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	10,1	8,3	11,8	157
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
<b>Итого</b>				<b>17,8</b>	<b>21,3</b>	<b>68,7</b>	<b>528</b>
<b>Всего</b>				<b>34,7</b>	<b>38,6</b>	<b>139,8</b>	<b>1028</b>