

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

13 декабря 2021 г.

Возрастная категория 12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006		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
2008		ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94
Итого				16,5	16,9	93,2	589
Обед							
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
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13,6	14	11,8	240
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	252
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				26,6	22,4	79,8	830
Всего				43,1	39,3	173	1419