

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С



МЕНЮ

14 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	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,7	36,5	207
2006	422	ТЕФТЕЛИ	80	10,7	15,7	10,6	216
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
		КОНФЕТЫ	30				
Итого				17,2	23,1	80,1	583
Всего				17,2	23,1	80,1	583
Обед							
2006	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,5	4,3	14	108
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,4	5,9	32,1	207
2006	401	Гуляш	80	11,9	13	2,9	169
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,8	0,3	11,6	238
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2004 г	279	КОРЖИК	70	7,3	14,2	97,3	536
Итого				33,1	37,7	171,6	1313
Всего				33,1	37,7	171,6	1313