

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ
/Ежикова М С



МЕНЮ

16 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							
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	31,8	187
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	10,2	10,4		137
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008		ЙОГУРТ	100	5	3,2	8,5	87
Итого							
Всего				23,1	19,1	70,4	550
				23,1	19,1	70,4	550
Обед							
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	5	7	79
2006	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	5	8	80
2006	297	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	140/30	22,3	17,3	31,4	361
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого							
Всего				26,8	27,6	72,4	635
				26,8	27,6	72,4	635