



Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская С

/Ежикова М С

# МЕНЮ

17 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,8	15,9	2,4	220
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008		БАНАН	151	2,3	0,8	31,8	145
<b>Итого</b>				<b>18,6</b>	<b>17,5</b>	<b>64,3</b>	<b>504</b>
<b>Обед</b>							
2006	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0,8	3,5	4,2	52
1994	129	РАССОЛЬНИК ( С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ)	180	2	4,1	13,6	96
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	6,2	23,9	162
2006	309	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	6,3	3,6	2,6	65
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	2	0,3	12,3	60
2006	588	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ИЗЮМОМ	200	0,7	0,1	28,8	118
<b>Итого</b>				<b>17,7</b>	<b>18,6</b>	<b>101,8</b>	<b>637</b>
<b>Всего</b>				<b>36,3</b>	<b>36,1</b>	<b>166,1</b>	<b>1141</b>