



Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СОШ
/Ежикова М С

МЕНЮ

17 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	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
Итого				18,6	17,5	64,3	504
Всего				18,6	17,5	64,3	504
Обед							
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	150	3,1	5,2	19,9	135
2006	309	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	6,3	3,6	2,6	65
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,7	4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	2	0,3	12,3	60
2006	588	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ИЗЮМОМ	200	0,7	0,1	28,8	118
Итого				15,1	16,8	82,1	530
Всего				15,1	16,8	82,1	530