

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

21 декабря 2021 г.

Возрастная категория 7-11 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,4	5,8	20,3	143
2006	416	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	80	12,4	14,6	13,2	227
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,6	0,9	18,3	93
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
Итого				19,4	21,5	72	555
Всего				19,4	21,5	72	555
Обед							
2006	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,8	8,1	15,7	157
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	14	15,8	25,4	308
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2006	695	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ДЖЕМОМ	80	4,6	2,4	45	215
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
Итого				27,9	26,7	113,1	801
Всего				27,9	26,7	113,1	801