

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



# МЕНЮ

22 декабря 2021 г.

Возрастная категория 7-11 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>							
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	31,8	187
2006	422	ТЕФТЕЛИ	100	13,4	19,5	13,3	271
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,4	0,8	16,8	86
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
2006	588	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ИЗЮМОМ	200	0,8	0,1	29,7	122
<b>Итого</b>				<b>22,4</b>	<b>26</b>	<b>94,5</b>	<b>687</b>
<b>Всего</b>				<b>22,4</b>	<b>26</b>	<b>94,5</b>	<b>687</b>
<b>Обед</b>							
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	1,2	2,6	5,5	51
1994	129	РАССОЛЬНИК ( С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ)	200	1,7	4	12,1	89
2004	216	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	150	9,2	10,8	17,8	200
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,4	0,8	16,8	86
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
<b>Итого</b>				<b>16,7</b>	<b>18,5</b>	<b>78,2</b>	<b>541</b>
<b>Всего</b>				<b>16,7</b>	<b>18,5</b>	<b>78,2</b>	<b>541</b>