

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

22 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	
Завтрак							
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,6	38,1	224
2006	422	ТЕФТЕЛИ	100	13,4	19,5	13,4	271
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,4	0,8	16,8	86
2006	588	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ИЗЮМОМ	200	0,8	0,1	29,7	122
Итого				23,6	26,9	100,9	724
Обед							
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	180	11,1	13	21,3	240
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
Итого				18,6	20,7	81,7	581
Всего				42,2	47,6	182,6	1305