



Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

# МЕНЮ

24 декабря 2021 г.

## Возрастная категория 12-18 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	403	ПЛОВ	180	14,3	16,8	34,9	339
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,3	0,8	16,1	82
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
		МАНДАРИНЫ	113	0,7	0,2	5,7	29
<b>Итого</b>				<b>17,5</b>	<b>17,8</b>	<b>70,4</b>	<b>505</b>
<b>Обед</b>							
2006	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0,8	3,5	4,2	52
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	5	7	78
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,1	19,9	135
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	10,1	8,2	11,7	156
		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>17,9</b>	<b>22,1</b>	<b>68,8</b>	<b>536</b>
<b>Всего</b>				<b>35,4</b>	<b>39,9</b>	<b>139,2</b>	<b>1041</b>