

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

28 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	
Завтрак							
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,1	5,7	41,6	241
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	31	7,9	8		105
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
2006	588	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ИЗЮМОМ	180			18,2	72
Итого				17,3	14,5	76,2	502
Обед							
2006	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,1	4,4	15,2	117
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,4	7,3	40,9	260
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15	15,4	14,7	271
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,2	0,9	2	17
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2	0,3	12,3	60
2006	646	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВО -ЛИМОННЫЙ	200	0,1		22,4	90
Итого				31,8	28,3	107,5	815
Всего				49,1	42,8	183,7	1317