

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

29 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							
	57	МАННИК	190/30	11,3	11,8	81,8	469
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,6	0,9	18	92
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	210			26,4	105
2008		ЙОГУРТ	136	6,8	4,4	11,6	119
Итого				20,7	17,1	137,8	785
Обед							
2006	132	СУП ОВОЩНОЙ	200	2	7,2	9,3	106
2004	216	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	180	12,1	16,4	18,6	260
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2	0,3	12,3	60
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	210			26,4	105
Итого				16,1	23,9	66,6	531
Всего				36,8	41	204,4	1316