

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

1 февраля 2022 г.

Возрастная категория 12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	6,6	24,4	168
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17,1	17,5	15,8	304
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,6	0,9	18	92
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				24,2	25,4	81,7	666
Обед							
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,4	6	32,1	207
2006	401	ГУЛЯШ	80	11,9	13	2,9	169
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
1986	109	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,4	28,3	181
1994	129	РАССОЛЬНИК (С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ)	190	1,9	4,1	13,5	96
Итого				27,2	29,8	102,8	768
Всего				51,4	55,2	184,5	1434