

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



МЕНЮ

11 января 2022 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							
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,3	24,1	164
2006	416	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	80	12,3	14,6	12,4	222
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
Итого				19,3	21,9	73,1	562
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	1,5	2,6	11,6	74
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	16,6	18,9	30,4	369
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2006	695	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ДЖЕМОМ	75	4,6	2,3	45	214
Итого				24,9	24,1	113	772
Всего				44,2	46	186,1	1334