

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С



МЕНЮ

12 января 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							
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	5,5	37,3	220
2006	422	ТЕФТЕЛИ	100	13,4	19,5	13,2	270
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,2	83
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			21,8	86
Итого				22,5	26,7	91,4	680
Обед							
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	1,2	2,6	5,5	51
1994	129	РАССОЛЬНИК (С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ)	190	1,8	4	12,6	92
2004	216	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	180	11,1	13	21,6	240
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,2	83
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				18,6	20,7	81,9	581
Всего				41,1	47,4	173,3	1261