

Утверждаю

Директор
МОУ Великосельская СШ
/Ежикова М С /



МЕНЮ

19 января 2022 г.

Возрастная категория 7-11 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,2	11,5	1,8	161
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,8	16,5	85
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
Итого				21,3	20,3	38,5	441
Обед							
2006	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,5	4,3	14	108
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,6	32,4	189
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13,6	14	11,9	240
2006	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	5	8	80
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	2	0,3	12,3	60
2006	646	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВО - ЛИМОННЫЙ	200	0,1		22,4	90
Итого				26,7	29,1	103,9	788
Всего				48	49,4	142,4	1229