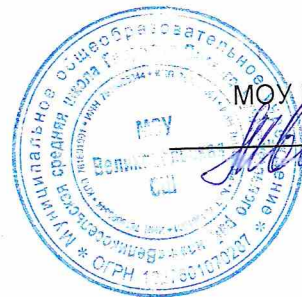


Утверждаю

Директор  
МОУ Великосельская СШ  
/Ежикова М С /



# МЕНЮ

20 января 2022 г.

## Возрастная категория 7-11 лет

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда                        | Выход    | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|---|----------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                  |               |   |          | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |   |          |                   |             |              |                               |
| 2006             | 297           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ, | 150/30   | 28,8              | 22,4        | 41,1         | 469                           |
|                  |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 31       | 2,4               | 0,8         | 16,7         | 85                            |
| 2008             | 431           | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                   | 180/15/7 | 0,3               |             | 13,9         | 57                            |
| <b>Итого</b>     |               |   |          | <b>31,5</b>       | <b>23,2</b> | <b>71,7</b>  | <b>611</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |   |          |                   |             |              |                               |
| 2006             | 131           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ                  | 200      | 5,4               | 3,1         | 11,6         | 93                            |
| 2006             | 403           | ПЛОВ                                      | 150      | 11,6              | 13,5        | 29,2         | 276                           |
| 2006             | 29            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ      | 50       | 0,6               | 4,7         | 3            | 55                            |
|                  |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 28       | 2                 | 0,3         | 12,3         | 60                            |
| 2008             | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ               | 200      |                   |             | 21,8         | 86                            |
| <b>Итого</b>     |               |   |          | <b>19,6</b>       | <b>21,6</b> | <b>77,9</b>  | <b>570</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |   |          | <b>51,1</b>       | <b>44,8</b> | <b>149,6</b> | <b>1181</b>                   |