

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



# МЕНЮ

20 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	
<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	180	13,7	16,3	35	331
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>21,7</b>	<b>24,4</b>	<b>83,7</b>	<b>625</b>
<b>Всего</b>				<b>53,2</b>	<b>47,6</b>	<b>155,4</b>	<b>1236</b>