

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С



МЕНЮ

26 января 2022 г.

Возрастная категория 12-18 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5	19,8	134
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	10,1	8,3	11,6	156
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,3	0,8	15,7	81
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				15,7	14,1	60,8	426
Обед							
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,3	2	8,8	57
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,6	31,9	186
2006	68	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50/50	13,1	15,2	4,3	218
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,8	0,3	11,6	237
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2006	561	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4,5	1,6	28,4	144
Итого				26,3	23,7	98,7	897
Всего				42	37,8	159,5	1323