

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /

МЕНЮ

28 января 2022 г.



Возрастная категория 12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,6	36,5	206
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
2006	422	ТЕФТЕЛИ	80	10,7	15,7	10,5	216
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,3	0,8	16	82
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				17,2	23	79,6	580
Обед							
1994	129	РАССОЛЬНИК (С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ)	190	2	4,1	13,7	97
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	20	136
2006	309	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	6,3	3,6	2,6	65
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2004 г	279	КОРЖИК	70	7,3	14,2	97,3	536
Итого				21	27,3	159,6	949
Всего				38,2	50,3	239,2	1529