

Утверждаю

Директо

МОУ Великосельская СЛ

/Ежикова М С



МЕНЮ

31 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	
Завтрак							
1994	149	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	7,6	8,8	33,4	236
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,3	0,8	16,1	82
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
		КОНФЕТЫ	76	5,4	29	49	396
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	160	5,4	5,8	26,1	174
Итого				23	23,2	75,6	595
Обед							
2004	130	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	2,2	3,4	7,8	70
2006	482	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,4	3,3	14	98
2006	416	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,3	14,6	12,3	222
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				20,1	21,6	60,1	505
Всего				43,1	44,8	135,7	1100