

Согласовано

МОУ Улейминская сош им.Героя Советского Союза Дерюгина А.В.
 директор
 /Казанская А.Е./

МЕНЮ

4 апреля 2023 г.

12-18 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	120	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	250	7,4	6,3	28,7	202
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
2008		БАТОН	20	1,6	0,2	10,3	52
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,6	81
Итого				12,6	16	82,6	525
Обед							
2011	82	БОРЩ ИЗ СВ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	300	6,6	9,7	11,7	161
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	8,3	46,4	301
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,8	14,9	5,4	217
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,3		1	6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
Итого				34,4	33,2	89,4	791
Всего				47	49,2	172	1316