

Согласовано

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

МЕНЮ

25 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	200	9,2	7,8	36,9	256
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83
2008		БАТОН	35	2,8	0,4	18,1	92
Итого				15,6	17,8	98,9	621
Обед							
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ	275	6,3	5,5	14,5	133
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	10,6	28,3	2,9	309
2011	171.1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,4	9,4	51,1	335
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,3	14,1	68
2011	383	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,1	3	20,6	123
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,7	6,2	8,9	99
Итого				34,3	52,7	112,1	1067
Всего				49,9	70,5	211	1688