

Согласовано

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



## МЕНЮ

12 декабря 2023 г.

12-18 лет

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда                      | Выход | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|---|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                  |               |   |       | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |   |       |                   |             |              |                               |
| 2008             | 324           | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ                   | 250   | 7,7               | 11,9        | 47           | 326                           |
| 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                            |
| <b>Итого</b>     |               |   |       | <b>11,4</b>       | <b>19,7</b> | <b>86,3</b>  | <b>568</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |   |       |                   |             |              |                               |
| 2011             | 82            | БОРЩ ИЗ СВ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ | 250   | 8,3               | 12,1        | 13,5         | 197                           |
| 2008             | 209           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ             | 180   | 6,1               | 10,9        | 40,8         | 292                           |
| 2011             | 246           | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ                       | 100   | 15,9              | 14,9        | 5,4          | 218                           |
| 2011             | 383           | КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ               | 200   | 3,7               | 3,9         | 25,4         | 146                           |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 30    | 2                 | 0,3         | 14,9         | 69                            |
| 2008             |               | ПЕЧЕНЬЕ                                 | 30    | 2,2               | 2,8         | 21,9         | 122                           |
| <b>Итого</b>     |               |   |       | <b>38,2</b>       | <b>44,9</b> | <b>121,9</b> | <b>1044</b>                   |
| <b>Всего</b>     |               |   |       | <b>49,6</b>       | <b>64,6</b> | <b>208,2</b> | <b>1612</b>                   |