

Согласовано

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

МЕНЮ

18 декабря 2023 г.

12-18 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008		ЯБЛОКО					
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,4	0,4	9,3	45
		КРУАССАН	200	1		20,2	85
2008		ЙОГУРТ	60	3,5	10,2	26	210
Итого			95	1,9	7,5	14	130
				6,8	18,1	69,5	470
Обед							
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	300	9,7	9,2	13,1	171
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	0,8	41	197
2008	308	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	12,8	14,4	3,5	204
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46
2011	383	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,7	3,9	25,4	146
Итого				33,9	28,5	92,9	764
Всего				40,7	46,6	162,4	1234