

Согласовано

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



МЕНЮ

14 февраля 2023 г.

12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	200	12,2	14,1	41,6	345
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	10	13,3	19,6	241
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,6	5,9	8,5	94
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
Итого				27,4	42,9	113,6	953
Обед							
2011	82	БОРЩ ИЗ СВ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	250	6,8	7,1	13,6	145
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	8,3	46,4	301
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	11,2	11,6	3	162
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,3	0,3	14,8	71
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39
Итого				30,5	27,3	87,5	718
Всего				57,9	70,2	201,1	1671