

Согласовано

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

# МЕНЮ

21 февраля 2023 г.

12-18 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	27,9	20	42,4	466
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
2008		БАНАН	100	0,7	0,2	9,8	45
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
<b>Итого</b>				<b>30,7</b>	<b>27,8</b>	<b>81,2</b>	<b>701</b>
<b>Обед</b>							
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ	300	6,3	5,2	18,1	145
2011	171.1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,5	10,4	56,7	372
2008	308	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	12,8	14,4	3,5	204
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,3	13,6	65
2008		ВАФЛИ	37	1,1	1,3	29,4	135
<b>Итого</b>				<b>33,8</b>	<b>31,6</b>	<b>131</b>	<b>960</b>
<b>Всего</b>				<b>64,5</b>	<b>59,4</b>	<b>212,2</b>	<b>1661</b>