

Согласовано

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



МЕНЮ

29 февраля 2024 г.

12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	324	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	9	11,1	44,2	315
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
Итого				12,6	20,7	88,1	588
Обед							
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ	300	6,1	6,7	14,4	144
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	15,2	21,5	51,9	462
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,6	10
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
Итого				23,3	28,6	92,8	722
Всего				35,9	49,3	180,9	1310