

Утверждаю

руководитель
ЦО "Улейминский" им. Героя Советского Союза Дерюгина А.В.
/Казанская А.Е./



МЕНЮ

4 февраля 2026 г.

12-18 лет

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|-------------------------------------|-------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ | 250 | 12,00 | 12,00 | 56,00 | 363,00 |
| 2008 | | БАТОН | 40 | 3,00 | 1,00 | 21,00 | 104,00 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 60,00 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 1,00 | 0,00 | 7,00 | 38,00 |
| | | ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ | 15 | 2,00 | 5,00 | 8,00 | 83,00 |
| Итого | | | | 18,00 | 18,00 | 107,00 | 648,00 |
| Обед | | | | | | | |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 7,00 |
| 2008 | 105 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ | 250 | 4,00 | 6,00 | 35,00 | 132,00 |
| 2011 | 260/1 | ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ | 100 | 14,00 | 12,00 | 4,00 | 217,00 |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 5,00 | 7,00 | 46,00 | 267,00 |
| 2011 | 375 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 77,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,00 | 0,00 | 15,00 | 69,00 |
| Итого | | | | 25,00 | 25,00 | 120,00 | 769,00 |
| Всего | | | | 43,00 | 43,00 | 227,00 | 1 417,00 |