

Согласовано

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

МЕНЮ

1 марта 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	184	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,3	10,4	39,3	285
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,6	81
2008		БАТОН	20	1,6	0,2	10,3	52
Итого				13,5	20,1	93,2	608
Обед							
2011	82	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	250	2,3	6,7	13,4	122
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	31,7	23,1	40,6	502
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67
2008		МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого				36,4	30,3	87,8	775
Всего				49,9	50,4	181	1383