

Согласовано

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



МЕНЮ
13 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							
		КРУАССАН	60	4,4	12,7	32,5	262
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008		ВАФЛИ	37	1	1,2	28,3	130
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1		20,2	85
Итого				8,3	21,4	95	607
Обед							
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	250	5,3	4,2	5,4	81
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,6	37	225
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	10,6	28,3	2,9	309
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый	100	0,7		1,5	9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,3	13,4	65
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	65
2008		ЯБЛОКО	100	0,6	0,6	14,5	70
Итого				26	39,1	90,9	824
Всего				34,3	60,5	185,9	1431