Согласовано

директор

МОУ Улейминская сош им.Героя Советского Союза Дерюгина А.В.

/Казанская А.Е./

МЕНЮ

21 марта 2023 г.

12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	324	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	5,6	9,7	21,3	195
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	7,4	10,3	14	180
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	0,8	1,1	8,4	47
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1		20,2	85
Итого				**16,7**	**28,6**	**77,9**	**637**
Обед							
2011	82	БОРЩ ИЗ СВ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	250	4,9	2,6	14,5	103
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	8,3	46,4	301
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,8	14,9	5,4	217
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
2008		ЯБЛОКО	100	0,5	0,5	12,2	59
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5,3	7,7	84
Итого				**34,4**	**31,9**	**111,1**	**870**
Всего				**51,1**	**60,5**	**189**	**1507**