

Согласовано

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



МЕНЮ

27 марта 2024 г.

12-18 лет

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|---|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2011 | 210 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 250 | 30,9 | 46,4 | 4,5 | 566 |
| 2008 | | ЙОГУРТ | 95 | 1,9 | 7,5 | 14 | 130 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| 2008 | | БАТОН | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 52 |
| Итого | | | | 34,6 | 54,2 | 43,8 | 808 |
| Обед | | | | | | | |
| 2011 | 82 | БОРЩ ИЗ СВ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ | 250 | 3,6 | 2 | 8,4 | 67 |
| 2011 | 202.1 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,3 | 0,8 | 40,2 | 193 |
| 2011 | 246 | ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ | 100 | 5,2 | 11,3 | 2,2 | 132 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,8 | 71 |
| Итого | | | | 19,4 | 17,1 | 110,4 | 675 |
| Всего | | | | 54 | 71,3 | 154,2 | 1483 |