

Утверждаю

руководитель

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

МЕНЮ
30 марта 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 | 184 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ | 250 | 11,00 | 11,00 | 48,00 | 333,00 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 60,00 |
| 2008 | | БАТОН | 40 | 3,00 | 1,00 | 21,00 | 104,00 |
| | | КРУАССАН | 60 | 6,00 | 9,00 | 21,00 | 205,00 |
| Итого | | | | 20,00 | 21,00 | 105,00 | 702,00 |
| Обед | | | | | | | |
| 2011 | 82 | БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 2,00 | 6,00 | 13,00 | 122,00 |
| 2011 | 260/1 | ГУЛЯШ ИЗ КУРЫ | 100 | 15,00 | 16,00 | 4,00 | 242,00 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 7,00 | 9,00 | 50,00 | 263,00 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 1,00 | 0,00 | 31,00 | 124,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,00 | 0,00 | 15,00 | 69,00 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 130 | 1,00 | 0,00 | 13,00 | 61,00 |
| Итого | | | | 28,00 | 31,00 | 126,00 | 881,00 |
| Всего | | | | 48,00 | 52,00 | 231,00 | 1 583,00 |