

Согласовано

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

МЕНЮ

8 ноября 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	184	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ					
2008		ЙОГУРТ	200	8,7	9,9	32	253
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	95	1,9	7,5	14	130
2008		ПЕЧЕНЬЕ	200	0,2	0,1	15	60
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,5	2	14,9	83
Итого			35	6,7	8,4	13,3	157
				19	27,9	89,2	683
Обед							
2011	82	БОРЩ ИЗ СВ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	250	6,4	10,5	13,5	175
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,2	0,9	45,9	220
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	6,3	18,4	1,5	196
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46
2011	383	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,4	3,2	18,8	118
Итого				25,1	33,3	91,1	763
Всего				44,1	61,2	180,3	1446