

Согласовано

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



МЕНЮ

15 ноября 2023 г.

12-18 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	24,7	37,1	3,6	453
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				28,4	44,9	42,9	695
Обед							
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	250	8,1	7,6	10,9	142
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	9,3	1,1	59,8	287
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,9	14,9	5,4	218
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,5	0,1	1,9	12
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
Итого				35,3	24	102,9	765
Всего				63,7	68,9	145,8	1460