

Согласовано

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



МЕНЮ

20 ноября 2023 г.

12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,7	9,5	15,4	171
		СЛОЙКА С САХАРОМ	30				
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1		20,2	85
2008		ВАФЛИ	37	0,8	1	23,2	106
Итого				7,5	10,5	58,8	362
Обед							
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	250	6,2	5,6	22,3	167
2011	171.1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,4	9,4	50,9	333
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	10,6	28,3	2,9	309
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,3		1,1	6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81
Итого				30,6	48,6	110,9	1009
Всего				38,1	59,1	169,7	1371