

Согласовано

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



директор

МЕНЮ

24 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 | 184 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 7,4 | 8,5 | 29,9 | 226 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35 | 6,9 | 18 | 19,7 | 269 |
| 2008 | | ЙОГУРТ | 95 | 1,9 | 7,5 | 14 | 130 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83 |
| Итого | | | | 17,9 | 36,1 | 93,5 | 768 |
| Обед | | | | | | | |
| 2011 | 82 | БОРЩ ИЗ СВ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ | 250 | 5,3 | 14,6 | 12,6 | 204 |
| 2008 | 346 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 150 | 8 | 12,7 | 17 | 217 |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 70 | 0,8 | 0,1 | 2,8 | 18 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | | 31,4 | 124 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 14,9 | 69 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,9 | 47 |
| Итого | | | | 17,1 | 28,1 | 88,6 | 679 |
| Всего | | | | 35 | 64,2 | 182,1 | 1447 |