Утверждаю

руководитель

МОУ СОШ "Угличский ОК "Перспектива" ЦО "Улейминский" им. Героя Советского Союза Дерюгина А.В.

/Казанская А.Е./

МЕНЮ

12 ноября 2026 г.

12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100	7,70	13,93	18,11	228,78
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,46	8,37	25,56	196,13
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70
2008		БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,62	0,08	1,33	10,14
Итого				**15,98**	**22,78**	**74,32**	**568,95**
Обед							
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,67	0,12	2,31	14,61
2011	87/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	6,26	12,61	9,25	178,12
2011	260/1	ГУЛЯШ ИЗ КУРЫ	50/50	6,44	7,87	4,06	112,76
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	3,86	10,14	40,30	267,96
2011	388	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА И ИЗЮМА	200	0,38	0,12	14,36	61,05
2008		БАТОН	20	1,60	0,20	9,82	47,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,85	0,25	11,87	57,11
Итого				**21,06**	**31,31**	**91,97**	**739,21**
Всего				**37,04**	**54,09**	**166,29**	**1 308,16**