

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

## МЕНЮ

4 октября 2023 г.

12-18 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	184	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,8	9,9	41,6	292
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,7	9,8	8,1	139
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,9	122
<b>Итого</b>				<b>17,8</b>	<b>30,1</b>	<b>100,6</b>	<b>743</b>
<b>Обед</b>							
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ	250	5,5	8,2	7,2	125
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	18,7	2,2	119,7	574
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,8	14,9	5,4	217
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,6	81
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,8	0,1	2,8	18
<b>Итого</b>				<b>43,8</b>	<b>27,6</b>	<b>174,6</b>	<b>1121</b>
<b>Всего</b>				<b>61,6</b>	<b>57,7</b>	<b>275,2</b>	<b>1864</b>