

Согласовано

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

МЕНЮ

13 октября 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 | 190 | КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ | 215 | 5,9 | 10,9 | 42,3 | 292 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 15 | 1,1 | 1,5 | 11,2 | 63 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | | 20,2 | 85 |
| 2008 | | БАТОН | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 52 |
| 2008 | | БАНАН | 100 | 1,3 | 0,4 | 18 | 82 |
| Итого | | | | 10,9 | 13 | 102 | 574 |
| Обед | | | | | | | |
| 2012 | 77 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ | 300 | 6,9 | 6,9 | 24,6 | 183 |
| 2008 | 346 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 205 | 5,2 | 9,4 | 21,9 | 192 |
| 2011 | 375 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД | 200 | 0,2 | 0,1 | 33 | 138 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,9 | 46 |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,4 | 15 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 15 | 1,1 | 1,4 | 11 | 61 |
| Итого | | | | 15,4 | 18,1 | 102,8 | 635 |
| Всего | | | | 26,3 | 31,1 | 204,8 | 1209 |