

Согласовано

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

МЕНЮ

20 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	324	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	7,5	20,9	36,5	366
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	6	17,1	3,8	194
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,4	11	61
Итого				14,8	39,5	66,3	681
Обед							
2011	82	БОРЩ ИЗ СВ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	250	5	3,5	12,5	102
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	26,4	1,7	9,1	157
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,8	0,8	43,6	209
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,3		1,1	6
2011	383	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,1	3	17,7	111
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,4	11	61
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46
Итого				44	10,6	104,9	692
Всего				58,8	50,1	171,2	1373