

Согласовано

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

МЕНЮ

1 октября 2024 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	250	7,4	4,5	36,9	217
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	6,1	15,5	14,8	224
Итого				15,6	27,6	80,7	631
Обед							
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ	250	5,2	8,5	7,2	126
2008	309	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	180	13,2	11	15,7	215
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	60
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,9	47
Итого				22,5	22,3	78,8	600
Всего				38,1	49,9	159,5	1231