

Согласовано

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



МЕНЮ

7 сентября 2023 г.

12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	205	25,5	38,2	3,7	466
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008		БАТОН	20	1,6	0,2	10,3	52
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,6	81
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1		20,2	85
Итого				31,5	47,8	62,8	814
Обед							
2011	82	БОРЩ ИЗ СВ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	250	3,3	2,6	10,4	78
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,4	0,7	34,9	168
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
2011	383	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,7	2,5	15,6	96
Итого				30	22,8	90,8	686
Всего				61,5	70,6	153,6	1500