

Согласовано

МОУ Улейминская сош им. Героя Советского Союза Дерюгина А.В.

директор

(Казанская А.Е./



МЕНЮ

18 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	120	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	200	11,2	7,7	52,5	326
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
2008		БАТОН	20	1,6	0,2	10,3	52
Итого				14,9	15,5	91,8	568
Обед							
2011	82	БОРЩ ИЗ СВ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	250	4,7	7,6	11,5	134
2011	265	ПЛОВ	200	22	22,5	32,5	429
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6		31,4	124
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	60	0,7		1,4	8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	10	46
2008		МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого				30,1	30,5	94,3	779
Всего				45	46	186,1	1347