

Согласовано

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

директор

/Казанская А.Е./

МЕНЮ

27 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							
2008	324	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6	9	37,9	258
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				9,7	16,8	77,2	500
Обед							
2011	82	БОРЩ ИЗ СВ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	250	9,2	12	13	197
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,1	10,9	41	293
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	11,7	31	3,4	340
2011	383	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,7	3,9	25,4	146
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,6	9
Итого				33,2	58,2	99,3	1054
Всего				42,9	75	176,5	1554