

Согласовано

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

директор

/Казанская А.Е./

# МЕНЮ

16 сентября 2024 г.

12-18 лет



| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда               | Выход | Химический состав |             |              | Энерге-тическая ценность, ккал |
|--------------------|---------------|----------------------------------|-------|-------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
|                    |               |                                  |       | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-воды, г |                                |
| <b>Завтрак</b>     |               |                                  |       |                   |             |              |                                |
| 2008               | 324           | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ            | 200   | 8,4               | 11,6        | 41,8         | 307                            |
| 2008               |               | ЙОГУРТ                           | 95    | 1,9               | 7,5         | 14           | 130                            |
| 2008               | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ                    | 200   | 0,2               | 0,1         | 15           | 60                             |
| 2008               |               | ПЕЧЕНЬЕ                          | 20    | 1,5               | 2           | 14,9         | 83                             |
| <b>Итого</b>       |               |                                  |       | <b>12</b>         | <b>21,2</b> | <b>85,7</b>  | <b>580</b>                     |
| <b>Обед</b>        |               |                                  |       |                   |             |              |                                |
| 2011               | 96            | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ         | 250   | 8,4               | 10,7        | 13,3         | 184                            |
| 2011               | 246           | ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ                 | 100   | 14,2              | 36,8        | 3,5          | 403                            |
| 2011               | 171.1         | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ       | 180   | 9,9               | 11,6        | 44,6         | 322                            |
| к/к                | к/к           | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый                  | 60    | 0,6               |             | 1,3          | 8                              |
| 2011               | 375           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД | 200   | 0,2               | 0,1         | 33           | 138                            |
| 2008               |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 30    | 2                 | 0,3         | 12,7         | 61                             |
| <b>Итого</b>       |               |                                  |       | <b>35,3</b>       | <b>59,5</b> | <b>108,4</b> | <b>1116</b>                    |
| <b>Всего</b>       |               |                                  |       | <b>47,3</b>       | <b>80,7</b> | <b>194,1</b> | <b>1696</b>                    |