

Согласовано

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



МЕНЮ

17 сентября 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 ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	6	19,2	20	279
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86
2008		БАТОН	20	1,6	0,2	10,3	52
Итого				10,5	27,1	64,1	547
Обед							
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ	250	4,3	2,5	4,9	60
2008	309	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	200	14,6	12,2	17,4	238
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	0,8	0,8	19,5	94
Итого				23,4	17,9	87,8	604
Всего				33,9	45	151,9	1151