

Согласовано

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

# МЕНЮ

2 сентября 2025 г.

12-18 лет



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                        | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность.<br>ккал |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                     |                                           |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| Завтрак                       |                     |                                           |       |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 120                 | ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ               | 250   | 8,5               | 8,1     | 39,1             | 265                                      |
| 2008                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                         | 35    | 4,5               | 8,7     | 7,4              | 131                                      |
| 2008                          |                     | ЙОГУРТ                                    | 95    | 1,9               | 7,5     | 14               | 130                                      |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200   | 0,2               | 0,1     | 16,2             | 65                                       |
| Итого                         |                     |                                           |       | 15,1              | 24,4    | 76,7             | 591                                      |
| Обед                          |                     |                                           |       |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          |                     | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                            | 20    | 0,2               |         | 0,8              | 5                                        |
| 2011                          | 87/1                | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ | 250   | 7,9               | 11,3    | 6,2              | 159                                      |
| 2008                          | 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                       | 200   | 17,8              | 33,3    | 45,7             | 555                                      |
| 2011                          | 375                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД          | 200   |                   |         | 19,4             | 77                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 20    | 1,3               | 0,2     | 9,9              | 46                                       |
| Итого                         |                     |                                           |       | 27,2              | 44,8    | 82               | 842                                      |
| Всего                         |                     |                                           |       | 42,3              | 69,2    | 158,7            | 1433                                     |