

Согласовано

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

# МЕНЮ

12 января 2023 г.

12-18 лет



| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда       | Выход    | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|--------------------------|----------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                  |               |                          |          | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |                          |          |                   |             |              |                               |
| 2008             | 324           | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ    | 200      | 6,6               | 8,8         | 29,2         | 224                           |
| 2008             | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ        | 35       | 6,3               | 15,9        | 14,1         | 226                           |
| 2008             |               | ЙОГУРТ                   | 95       | 1,9               | 7,5         | 14           | 130                           |
| 2008             | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ            | 200      | 0,2               | 0,1         | 15           | 60                            |
| 2008             |               | ПЕЧЕНЬЕ                  | 30       | 2,2               | 2,8         | 21,9         | 122                           |
| 2008             | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ             | 200      | 1                 |             | 20,2         | 85                            |
| <b>Итого</b>     |               |                          |          | <b>18,2</b>       | <b>35,1</b> | <b>114,4</b> | <b>847</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |                          |          |                   |             |              |                               |
| 2012             | 77            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ | 250      | 5,8               | 5,8         | 20,5         | 152                           |
| 2008             | 346           | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ  | 180      | 4,6               | 8,3         | 19,3         | 169                           |
| 2008             |               | ПОМИДОР СВЕЖИЙ           | 35       | 0,5               | 0,1         | 1,7          | 11                            |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ              | 20       | 1,3               | 0,2         | 9,9          | 46                            |
| 2008             |               | ПЕЧЕНЬЕ                  | 30       | 2,2               | 2,8         | 21,9         | 122                           |
| 2008             | 431           | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ  | 185/15/7 | 0,3               | 0,1         | 15,2         | 62                            |
| <b>Итого</b>     |               |                          |          | <b>14,7</b>       | <b>17,3</b> | <b>88,5</b>  | <b>562</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |                          |          | <b>32,9</b>       | <b>52,4</b> | <b>202,9</b> | <b>1409</b>                   |