

Согласовано

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



МЕНЮ

17 января 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	184	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,5	7,1	25,6	192
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	1,9	14,6	81
2008		БАТОН	20	1,6	0,2	10,3	52
Итого				11,7	16,8	79,5	515
Обед							
2011	82	БОРЩ ИЗ СВ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	250	6,2	9,4	11,8	158
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	8,3	46,4	301
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	10,6	28,3	2,9	309
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69
2011	383	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,4	3,2	17,4	112
Итого				32,4	49,5	93,4	949
Всего				44,1	66,3	172,9	1464