

Согласовано

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



МЕНЮ

10 января 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	200	7,2	9,1	25,6	214
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
2008		БАТОН	20	1,6	0,2	10,3	52
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1		20,2	85
Итого				11,9	16,9	85,1	541
Обед							
2011	82	БОРЩ ИЗ СВ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ	250	8,3	12,9	12,9	202
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	11,2	1,4	71,4	342
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	11,7	31,6	3,3	345
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,4		1,1	6
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,6	81
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
Итого				34,6	48,1	128,2	1082
Всего				46,5	65	213,3	1623