Согласовано

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

/Казанская А.Е./

# МЕНЮ

## 24 января 2024 г.

## 12-18 лет

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 2008 | 324 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 250 | 7,7 | 12 | 47,3 | 329 |
| 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 |
| **Итого** | | | | **11,4** | **19,8** | **86,6** | **571** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 2012 | 77 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ | 300 | 6,9 | 6,9 | 24,6 | 183 |
| 2011 | 178.4 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 10,9 | 6,8 | 49,4 | 303 |
| 2008 | 313 | КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | 18,6 | 14,3 | 17 | 270 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,9 | 46 |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 70 | 0,4 | | 1,2 | 7 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| **Итого** | | | | **39,8** | **30,3** | **132** | **952** |
| **Всего** | | | | **51,2** | **50,1** | **218,6** | **1523** |