

Согласовано

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

директор

/Казанская А.Е./

# МЕНЮ

26 января 2024 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	184	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ					
2008		ЙОГУРТ	200	8	10,5	31,3	253
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	95	1,9	7,5	14	130
2008		ПЕЧЕНЬЕ	200	0,2	0,1	15	60
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,5	2	14,9	83
<b>Итого</b>			35	5,8	21,8	15,5	283
				<b>17,4</b>	<b>41,9</b>	<b>90,7</b>	<b>809</b>
<b>Обед</b>							
2011	82	БОРЩ ИЗ СВ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	250	7	5,4	11,1	122
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	0,8	41,9	201
2008	308	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	12,8	14,4	3,5	204
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,5	0,1	1,6	10
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6		31,4	124
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69
<b>Итого</b>				29,4	21	104,4	730
<b>Всего</b>				<b>46,8</b>	<b>62,9</b>	<b>195,1</b>	<b>1539</b>