

Согласовано

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

МЕНЮ
 29 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 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | | |
| | | ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |
| 2008 | | ЙОГУРТ | 15 | 1,9 | 6,7 | 9,8 | 108 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 95 | 1,9 | 7,5 | 14 | 130 |
| Итого | | | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83 |
| | | | | 6,3 | 16,4 | 58,5 | 407 |
| Обед | | | | | | | |
| 2011 | 94 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | | | | | |
| 2011 | 246 | ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ | 300 | 7,6 | 15,1 | 22,5 | 256 |
| 2011 | 171.1 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 100 | 9,7 | 29 | 9,2 | 337 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 180 | 10,4 | 9,4 | 50,9 | 333 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61 |
| Итого | | | 200 | 0,3 | 0,1 | 16,4 | 67 |
| Всего | | | | 30 | 53,9 | 111,7 | 1054 |
| | | | | 36,3 | 70,3 | 170,2 | 1461 |