

Согласовано

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

директор

МЕНЮ

31 января 2025 г.

12-18 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,9	19,4	9,9	239
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83
Итого				10,3	29,1	58,6	538
Обед							
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ	300	5,1	3,8	5,5	77
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	11,2	18,6	27	322
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,5	0,1	1,7	11
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	45	4,4	15,3	22,3	245
Итого				22,7	38,1	82,6	761
Всего				33	67,2	141,2	1299