

Утверждаю

руководитель
ЦО "Улейминский" им. Героя Советского Союза Дерюгина А.В.
/Казанская А.Е./

МЕНЮ
30 января 2026 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	250	11,00	11,00	48,00	333,00
2008		ЙОГУРТ	95	6,00	6,00	14,00	130,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	15,00	60,00
2008		БАТОН	40	3,00	1,00	21,00	104,00
Итого				20,00	18,00	98,00	627,00
Обед							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,00	0,00	1,00	3,00
2011	82	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	2,00	6,00	13,00	122,00
2011	260/1	ГУЛЯШ ИЗ КУРЫ	100	15,00	16,00	3,00	242,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,00	9,00	50,00	263,00
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,00	0,00	31,00	124,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,00	15,00	69,00
Итого				27,00	31,00	113,00	823,00
Всего				47,00	49,00	211,00	1 450,00