

Согласовано

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



МЕНЮ

13 апреля 2023 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 | 8,5 | 9,1 | 48,4 | 312 |
| 2008 | | ЙОГУРТ | 95 | 1,9 | 7,5 | 14 | 130 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| 2008 | | БАТОН | 20 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83 |
| Итого | | | | 14,5 | 19 | 107 | 656 |
| Обед | | | | | | | |
| 2012 | 77 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ | 250 | 5,8 | 5,8 | 20,5 | 152 |
| 2008 | 209 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,5 | 5,6 | 37 | 225 |
| 2008 | 245 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 100 | 26,9 | 1,5 | 2,3 | 131 |
| 2011 | 383 | КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200 | 3,7 | 3,9 | 25,4 | 146 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 10 | 46 |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 1,4 | 8 |
| 2008 | | ВАФЛИ | 37 | 1,2 | 1,4 | 32,5 | 149 |
| Итого | | | | 45,9 | 18,5 | 129,1 | 857 |
| Всего | | | | 60,4 | 37,5 | 236,1 | 1513 |