

Согласовано

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

## МЕНЮ

14 апреля 2023 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>							
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	24,7	37,1	3,6	453
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	9,2	15	14,1	230
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1		20,2	85
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5,3	7,7	84
<b>Итого</b>				<b>38,3</b>	<b>64,9</b>	<b>59,6</b>	<b>982</b>
<b>Обед</b>							
2011	94	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,2	8,8	12,9	152
2008	309	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	180	13,2	11	15,7	214
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	0,6	0,1	2,1	13
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,2	0,1	33	138
2008		ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	1	7,4	42
2008		ЯБЛОКО	100	0,5	0,5	12	57
<b>Итого</b>				<b>21,8</b>	<b>21,7</b>	<b>93</b>	<b>662</b>
<b>Всего</b>				<b>60,1</b>	<b>86,6</b>	<b>152,6</b>	<b>1644</b>