

Согласовано

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

# МЕНЮ

21 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		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1		20,2	85
2008		БАТОН	30	2,5	0,3	15,5	75
<b>Итого</b>				<b>31,6</b>	<b>46,9</b>	<b>68,2</b>	<b>826</b>
<b>Обед</b>							
2011	94	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	7,6	5,4	11,7	127
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	5,1	9,2	21,4	188
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,2	0,1	33	138
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	0,7	0,1	2,4	15
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83
<b>Итого</b>				<b>16,4</b>	<b>17</b>	<b>93,3</b>	<b>597</b>
<b>Всего</b>				<b>48</b>	<b>63,9</b>	<b>161,5</b>	<b>1423</b>