

Согласовано

МОУ Улейминская сош им.Героя Советского Союза Дерюгина А.В.

директор

/Казанская А.Е./

**МЕНЮ**  
28 апреля 2023 г.

12-18 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	220	27,2	40,8	4	498
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	7,8	12,8	16,2	213
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1		20,2	85
<b>Итого</b>				<b>37,9</b>	<b>61,1</b>	<b>54,4</b>	<b>926</b>
<b>Обед</b>							
2011	94	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,3	1,8	10,6	73
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	16,7	18,6	17	303
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	0,6	0,1	2,2	14
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46
2008		ВАФЛИ	37	1	1,2	28,7	132
<b>Итого</b>				<b>22,9</b>	<b>21,9</b>	<b>87,8</b>	<b>645</b>
<b>Всего</b>				<b>60,8</b>	<b>83</b>	<b>142,2</b>	<b>1571</b>