

Согласовано

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



МЕНЮ

15 декабря 2023 г.

12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008		ПЕЧЕНЬЕ	10	0,7	0,9	7,3	41
Итого				3,6	8,6	41,1	257
Обед							
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	11,2	14,1	44,8	352
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,3		1,1	6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46
2008		БАНАН	100	2	0,7	27,6	126
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	60
Итого				15	15,1	99,6	590
Всего				18,6	23,7	140,7	847