

Согласовано

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

# МЕНЮ

19 декабря 2023 г.

12-18 лет



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	250	30,9	46,4	4,5	566
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,6	81
<b>Итого</b>				<b>34,5</b>	<b>55,9</b>	<b>48,1</b>	<b>837</b>
<b>Обед</b>							
2011	94	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,5	8,2	16,7	162
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	10,6	28,3	2,9	309
2011	171.1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,4	9,4	51,1	335
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,2	0,1	33	138
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый	60	1,8	0,1	3,8	23
<b>Итого</b>				<b>29,8</b>	<b>46,3</b>	<b>116</b>	<b>1008</b>
<b>Всего</b>				<b>64,3</b>	<b>102,2</b>	<b>164,1</b>	<b>1845</b>