

Согласовано

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

директор

/Казанская А.Е./

# МЕНЮ

3 декабря 2024 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>							
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	250	8,9	12,2	32,7	277
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	7,5	14,1	19,7	236
<b>Итого</b>				<b>18,5</b>	<b>33,9</b>	<b>81,4</b>	<b>703</b>
<b>Обед</b>							
2011	94	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8,2	11,9	16,9	207
2011	178.4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,8	6	44,5	272
2008	308	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	12,8	14,4	3,5	204
2011	383	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,7	3,9	25,4	146
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5,2	7,6	84
<b>Итого</b>				<b>38</b>	<b>41,7</b>	<b>112,8</b>	<b>982</b>
<b>Всего</b>				<b>56,5</b>	<b>75,6</b>	<b>194,2</b>	<b>1685</b>