

Согласовано

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



МЕНЮ
 9 декабря 2024 г.

12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	200	7,1	9,5	25,9	219
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008		ВАФЛИ	37	1,1	1,2	29	133
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
2008		БАТОН	20	1,6	0,2	10,3	52
Итого				11,9	18,5	94,2	594
Обед							
2011	94	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8,3	11,6	16,7	204
2011	171.1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,4	9,4	50,9	333
2008	308	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	12,8	14,4	3,5	204
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,2	0,1	33	138
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
2008		ЯБЛОКО	100	0,5	0,5	13,4	64
Итого				33,5	36,2	126	984
Всего				45,4	54,7	220,2	1578