

Согласовано

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



МЕНЮ

3 февраля 2023 г.

12-18 лет

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|--------------------------|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2011 | 210 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 | 9,3 | 8,7 | 2,8 | 127 |
| 2008 | | ЙОГУРТ | 95 | 1,9 | 7,5 | 14 | 130 |
| 2008 | | БАТОН | 30 | 2,4 | 0,3 | 15,5 | 79 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,2 | 2,8 | 21,9 | 122 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | | 20,2 | 85 |
| Итого | | | | 16,8 | 19,3 | 74,4 | 543 |
| Обед | | | | | | | |
| 2011 | 94 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 6,2 | 3,8 | 17,9 | 131 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 180 | 8,8 | 19,1 | 17,5 | 278 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,9 | 46 |
| 2008 | | БАНАН | 100 | 1,4 | 0,5 | 19,1 | 87 |
| | | ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ | 15 | 1,5 | 5,3 | 7,7 | 84 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| Итого | | | | 19,4 | 29 | 87,1 | 686 |
| Всего | | | | 36,2 | 48,3 | 161,5 | 1229 |