

Согласовано

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

**МЕНЮ**

9 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							
2008	184	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,7	10,1	31	246
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	9,4	13,6	18,7	236
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,6	81
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
Итого				20,7	33,2	93,3	753
Обед							
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	4,6	4,6	16,4	122
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,6	37	225
2008	284	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	13,9	28	14,8	368
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,5	0,1	1,7	11
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69
2011	383	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,6	3,4	20,7	128
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,6	5,4	7,9	86
Итого				32,7	47,4	113,4	1009
Всего				53,4	80,6	206,7	1762