

Согласовано

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



**МЕНЮ**  
10 февраля 2023 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>							
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	24,9	37,3	3,6	455
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008		БАТОН	20	1,6	0,2	10,3	52
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1		20,2	85
<b>Итого</b>				<b>31,7</b>	<b>47,9</b>	<b>70,4</b>	<b>847</b>
<b>Обед</b>							
2011	94	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	4,7	2,7	15,8	107
2008	309	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	180	13,2	11	15,7	214
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46
2008		МАНДАРИН	100	0,7	0,2	6,9	35
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
<b>Итого</b>				<b>22,4</b>	<b>17,1</b>	<b>85,6</b>	<b>587</b>
<b>Всего</b>				<b>54,1</b>	<b>65</b>	<b>156</b>	<b>1434</b>