Согласовано

директор

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

/Казанская А.Е./

МЕНЮ

15 февраля 2023 г.

12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
2008		БАНАН	175	2,9	1	40,4	185
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1		20,2	85
Итого				**6,6**	**9,5**	**97,8**	**506**
Обед							
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	17	14,9	52,7	413
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	0,5	0,1	1,9	12
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	65
Итого				**19,7**	**15,4**	**85,7**	**559**
Всего				**26,3**	**24,9**	**183,5**	**1065**