

Согласовано

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

МЕНЮ

17 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	24,7	37,1	3,6	453
2008		БАТОН	20	1,6	0,2	10,3	52
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,6	14,4	69
Итого			200	1		20,2	85
				30,2	40,8	70,8	784
Обед							
2011	94	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	6,7	10,5	20,7	203
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	11,8	20,2	18,3	306
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,4	0,1	1,3	7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,3	15,5	75
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,8	1	7,4	42
Итого						22,6	90
				22,1	32,1	85,8	723
Всего				52,3	72,9	156,6	1507