**Согласовано**

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

/Казанская А.Е./

# МЕНЮ

**22 февраля 2024 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 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83 |
| **Итого** | | | | **4,4** | **9,7** | **48,7** | **299** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 2008 | 309 | РАГУ ИЗ КУРИЦЫ | 200 | 16 | 18,5 | 36,3 | 375 |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 70 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 10 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,9 | 46 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0,3 | 0,1 | 16,4 | 67 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83 |
| | | ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ | 15 | 1,1 | 3,9 | 5,7 | 63 |
| **Итого** | | | | **20,7** | **24,8** | **84,8** | **644** |
| **Всего** | | | | **25,1** | **34,5** | **133,5** | **943** |