

Согласовано

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

МЕНЮ

3 марта 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		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86
2008		БАТОН	50	2,5	0,3	15,5	75
Итого				30,1	45,1	52,9	744
Обед							
2011	94	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	9,4	7	11,8	148
2008	309	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	180	13,2	11	15,7	214
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,4		1,2	7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	60
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого				26,8	21,2	77,1	600
Всего				56,9	66,3	130	1344