

Согласовано

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

директор



МЕНЮ

10 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	250	31,1	46,6	4,5	569
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
2008		БАТОН	20	1,6	0,2	10,3	52
Итого				34,8	54,4	43,8	811
Обед							
2011	94	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	5,5	3,5	12,7	105
2011	265	ПЛОВ	180	14,4	8,9	48,2	331
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	0,6	0,1	2,2	14
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46
2011	383	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,1	3	20,6	123
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,6	5,6	8,1	90
Итого				26,5	21,3	101,7	709
Всего				61,3	75,7	145,5	1520