

Согласовано

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

МЕНЮ

15 марта 2023 г.

12-18 лет



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	200	5,5	10,1	39,4	272
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	6,8	9,5	14	171
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5,3	7,7	84
Итого				15,9	32,5	90,1	717
Обед							
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	5,8	5,8	20,5	152
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,2	44,7	242
2011	239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	32,4	2,1	5,1	170
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,5	0,1	1,7	11
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
Итого				44,6	13,5	98,3	688
Всего				60,5	46	188,4	1405