

Согласовано

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

МЕНЮ

16 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							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	28,9	17,1	45,6	455
2008		МАНДАРИН	100	0,7	0,2	6,5	33
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,8	3,6	28	156
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
Итого				32,6	21	95,1	704
Обед							
2011	94	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,9	3,2	20,8	137
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,2	0,8	39,9	191
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,9	14,9	5,4	218
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,4		1,2	7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46
2008		ПЕЧЕНЬЕ	10	1	1,3	9,7	54
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			8,1	32
Итого				30,7	20,4	95	685
Всего				63,3	41,4	190,1	1389