

Согласовано

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

директор



МЕНЮ

23 марта 2023 г.

12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	5,9	7,4	19,5	168
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008		ВАФЛИ	37	1	1,2	28,7	132
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	7,1	7,8	13,3	153
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1		20,2	85
Итого				16,9	23,9	95,7	668
Обед							
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	300	6,9	6,9	24,6	183
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	230	7,8	14	52,5	376
2008	313	КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	120	22,3	17,2	20,4	324
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,5	0,1	1,5	8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	14,7	60
Итого				39,8	38,6	128,6	1020
Всего				56,7	62,5	224,3	1688