

Согласовано

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

директор

МЕНЮ

24 марта 2023 г.

12-18 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	250	31,1	46,6	4,5	569
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008		БАТОН	20	1,6	0,2	10,3	52
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	1,1	1,3	10,4	58
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	65
Итого				35,9	55,7	55,4	874
Обед							
2011	94	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	7,2	4,7	18	144
2008	309	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	230	16,8	14	19,9	273
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	0,6	0,1	2,1	13
2011	383	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,3	3,1	19,4	119
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,9	6,7	9,8	108
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69
Итого				31,8	28,9	84,1	726
Всего				67,7	84,6	139,5	1600