

Согласовано

директор

МОУ Улейминская сош им.Героя Советского Союза Дерюгина А.В.

/Казанская А.Е./

# МЕНЮ

3 марта 2025 г.

12-18 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	250	8,9	11,9	33,1	275
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
<b>Итого</b>				<b>12,6</b>	<b>19,7</b>	<b>72,4</b>	<b>517</b>
<b>Обед</b>							
2011	94	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	9,9	14	20	246
2011	265	ПЛОВ	180	20,9	42,7	61,1	715
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,6	0,1	1,7	10
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,2	0,1	33	138
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69
<b>Итого</b>				<b>33,6</b>	<b>57,2</b>	<b>130,7</b>	<b>1178</b>
<b>Всего</b>				<b>46,2</b>	<b>76,9</b>	<b>203,1</b>	<b>1695</b>