

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

МЕНЮ

5 мая 2023 г.

12-18 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
			200	24,7	37,1	3,6	453
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	95	1,9	7,5	14	130
2008		ЙОГУРТ	20	1,6	0,2	10,3	52
2008		БАТОН	30	2,2	2,8	21,9	122
2008		ПЕЧЕНЬЕ	200	1		20,2	85
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ		31,4	47,6	70	842
Итого							
Обед							
			250	4,8	8,4	14,4	153
2011	94	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	14,6	12,2	17,4	238
2008	309	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	100	0,6	0,1	2	13
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	1,3	0,2	9,9	46
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ				33	138
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,2	0,1		
			37	1	1,2	28,7	132
2008		ВАФЛИ		22,5	22,2	105,4	720
Итого							
Всего							
				53,9	69,8	175,4	1562