

Согласовано

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

МЕНЮ
 11 мая 2023 г.

12-18 лет



| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|-----------------------------|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2011 | 120 | ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ | 210 | 7,6 | 6,3 | 35,6 | 230 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35 | 10,9 | 20,7 | 19 | 308 |
| 2008 | | ЙОГУРТ | 95 | 1,9 | 7,5 | 14 | 130 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 10 | 0,8 | 1 | 7,4 | 42 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |
| Итого | | | | 22,2 | 35,7 | 95,8 | 796 |
| Обед | | | | | | | |
| 2011 | 94 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 300 | 4,8 | 4,3 | 10,7 | 103 |
| 2011 | 265 | ПЛОВ | 180 | 13,3 | 9,2 | 50,4 | 338 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | | 31,4 | 124 |
| к/к | к/к | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,6 | 10 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,9 | 46 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 10 | 0,8 | 1 | 7,4 | 42 |
| Итого | | | | 21,6 | 14,8 | 111,4 | 663 |
| Всего | | | | 43,8 | 50,5 | 207,2 | 1459 |