

Согласовано

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

директор

/Казанская А.Е./

**МЕНЮ**

17 мая 2023 г.

12-18 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	215	26,6	39,9	3,9	487
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008		БАТОН	20	1,6	0,2	10,3	52
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86
<b>Итого</b>				<b>32,6</b>	<b>49,8</b>	<b>62,9</b>	<b>838</b>
<b>Обед</b>							
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	1,8	2,6	13,5	86
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	7,5	0,9	47,9	230
2011	246	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90	11	13	3,3	175
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
2008		ЯБЛОКО	100	0,6	0,6	13,6	65
<b>Итого</b>				<b>22,4</b>	<b>17,4</b>	<b>103,2</b>	<b>662</b>
<b>Всего</b>				<b>55</b>	<b>67,2</b>	<b>166,1</b>	<b>1500</b>