

Героя Советского Союза Де /Каз

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

12-18 лет

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2008	184	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,5	6	31,1	209
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
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,1	3,8	5,4	60
Итого				12,3	17,6	75,8	511
Обед							
2011	94	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,5	6,2	13,5	132
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,8	0,7	37,2	179
2008	313	КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	18,6	14,3	17	270
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,3		1	6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6		31,4	124
Итого				32,8	21,5	112,8	772
Всего				45,1	39,1	188,6	1283