Согласовано

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

МЕНЮ

14 ноября 2023 г.

12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	250	10,1	9,5	39	282
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
Итого				**13,8**	**17,3**	**78,3**	**524**
Обед							
2011	94	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	11	11,6	32,1	277
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	12,4	14,1	1,2	181
2011	171.1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,4	9,4	50,9	333
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	8,3	1,1	53	255
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83
Итого				**43,8**	**38,3**	**167,1**	**1189**
Всего				**57,6**	**55,6**	**245,4**	**1713**