

Согласовано

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

директор

/Казанская А.Е./



# МЕНЮ

22 ноября 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>							
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	150	9,2	9,4	36,3	269
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
<b>Итого</b>				<b>12,9</b>	<b>17,2</b>	<b>75,6</b>	<b>511</b>
<b>Обед</b>							
2011	94	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	7,7	11,4	12	181
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,1	10,9	40,8	292
2008	308	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	12,8	14,4	3,5	204
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17	82
2011	383	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,6	3,7	24,2	145
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86
		КРУАССАН	60	3,9	11,3	28,8	233
<b>Итого</b>				<b>37,7</b>	<b>52,3</b>	<b>146,1</b>	<b>1223</b>
<b>Всего</b>				<b>50,6</b>	<b>69,5</b>	<b>221,7</b>	<b>1734</b>