

Согласовано

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



МЕНЮ
 14 ноября 2024 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	10,2	18	34,8	344
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	7,2	22,3	18,2	303
Итого				20,3	48	86,8	863
Обед							
2011	94	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	7,1	12	17	205
2008	309	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	220	16,1	13,5	19,1	262
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,4		1,1	6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	60
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	0,4	0,5	3,7	21
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46
Итого				25,5	26,3	67	600
Всего				45,8	74,3	153,8	1463