

Согласовано

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



директор

МЕНЮ

9 октября 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	200	7	6,3	24,9	186
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
		КРУАССАН	60	3,5	10,2	26	210
Итого				12,6	24,1	79,9	586
Обед							
2011	94	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	10,2	12,5	20,4	235
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	10,6	28,3	2,9	309
2011	171.1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,4	9,4	51,1	335
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
2011	383	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,9	2,9	18,1	110
Итого				36,1	53,4	105,2	1050
Всего				48,7	77,5	185,1	1636