

Согласовано

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

директор

МЕНЮ

17 октября 2023 г.

12-18 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	215	11,2	11,6	36,9	298
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,6	81
2008		БАТОН	20	1,6	0,2	10,3	52
Итого				16,4	21,3	90,8	621
Обед							
2011	94	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	7,4	4,7	19	149
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	10,6	28,3	2,9	309
2011	171.1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,4	9,4	50,9	333
2008		ЯБЛОКО	100	0,5	0,5	13,1	63
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,2	0,3	14,1	68
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
Итого				31,3	43,3	115	982
Всего				47,7	64,6	205,8	1603