

Согласовано

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

директор

/Казанская А.Е./

МЕНЮ

18 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	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	200	5,5	10,1	39,5	273
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,2	1,5	11,5	64
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	9,8	18,1	19,7	283
Итого				18,6	37,3	99,7	810
Обед							
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	300	6,9	6,9	24,6	183
2008	309	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	200	14,7	12,3	17,5	239
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,2	0,1	33	138
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,7	11
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,2	1,5	11,5	64
Итого				24,8	21,1	98,2	681
Всего				43,4	58,4	197,9	1491