

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

12-18 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	398	БЛИНЧИКИ С ВИШНЕВЫМ ФАРШЕМ	210	6,00	4,00	34,00	220,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	15,00	60,00
		КРУАССАН	60	7,00	9,00	20,00	175,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	2,00	3,00	14,00	81,00
Итого				15,00	16,00	83,00	536,00
Обед							
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,00	0,00	1,00	8,00
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250	4,00	6,00	40,00	132,00
1997	474	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	12,00	9,00	10,00	193,00
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	7,20	9,60	53,99	338,32
2008	401	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ (ЯБЛОКИ)	200	0,00	0,00	10,00	70,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,00	15,00	69,00
2008	364	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,00	1,00	2,00	15,00
Итого				25,20	25,60	131,99	825,32
Всего				40,20	41,60	214,99	1 361,32