

Согласовано

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

МЕНЮ

5 сентября 2023 г.

12-18 лет



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	200	8,1	8,4	26,9	218
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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	7,1	9,3	13,6	168
Итого				18,8	27,2	84,1	657
Обед							
2011	94	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	6,3	5	16,6	136
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		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,3		1	6
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,2	0,1	33	138
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,2	11	53
2008		ВАФЛИ	37	1,1	1,2	29,2	134
Итого				30,6	44,2	144,8	1111
Всего				49,4	71,4	228,9	1768