

Согласовано

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

# МЕНЮ

12 сентября 2023 г.

12-18 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	250	8,9	10,9	33	267
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
2008		ПЕЧЕНЬЕ	10	0,7	0,9	7,3	41
2008		БАТОН	20	1,6	0,2	10,3	52
<b>Итого</b>				<b>13,3</b>	<b>19,6</b>	<b>79,6</b>	<b>550</b>
<b>Обед</b>							
2011	94	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8,4	6,8	16,6	162
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
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200			17	68
<b>Итого</b>				<b>31,4</b>	<b>44,8</b>	<b>100,3</b>	<b>935</b>
<b>Всего</b>				<b>44,7</b>	<b>64,4</b>	<b>179,9</b>	<b>1485</b>