

Согласовано

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



МЕНЮ
 19 сентября 2023 г.

12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	200	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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	8,2	10,4	18,9	204
Итого				23	31,5	99,4	773
Обед							
2011	94	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	7	4,3	19,9	145
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	20	2,2	0,3	14,1	68
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	65
Итого				30,4	42,4	104,2	922
Всего				53,4	73,9	203,6	1695