Согласовано

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

МЕНЮ

22 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	324	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8	11,8	40,3	301
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,5	10,9	4,2	139
Итого				**15,6**	**30,3**	**73,5**	**630**
Обед							
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	5,8	5,8	20,5	152
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,1	10,9	41	293
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	25,2	1,6	10,5	157
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	65
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	10	46
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,4		1,2	7
2008		ЯБЛОКО	100	0,5	0,5	12,1	58
Итого				**39,5**	**19,1**	**111,5**	**778**
Всего				**55,1**	**49,4**	**185**	**1408**