

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

МЕНЮ

24 сентября 2024 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	250	12,2	11,3	40,2	312
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	7,8	7	22,1	184
Итого				22,1	25,9	91,3	686
Обед							
2011	94	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,9	3,6	16,9	124
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	7	15,3	2,5	176
2011	171.1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,4	9,4	50,9	333
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,4	0,1	1,3	7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008		ЯБЛОКО	100	0,5	0,5	11,2	54
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67
Итого				26,5	29,3	111,9	822
Всего				48,6	55,2	203,2	1508