

Горя Героя Советского Союза Д. И. Ка

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

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							
2011	120	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	250	8,7	20,2	37,7	370
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008		БАТОН	20	1,6	0,2	10,3	52
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
Итого				12,4	28	77	612
Обед							
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,4	0,1	1,3	8
2011	87/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	250	4,5	11	4,8	137
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14,4	23,6	49,3	468
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
2008		ВАФЛИ	37	1	1,2	28,3	130
Итого				22,3	36,2	118	889
Всего				34,7	64,2	195	1501