

Согласовано

директор

МОУ Улейминская сош им.Героя Советского Союза Дерюгина А.В.

/Казанская А.Е./

**МЕНЮ**

13 января 2023 г.

12-18 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	120	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	200	9,5	8,1	36,7	260
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	6,5	29,1	11	334
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		БАТОН	20	1,6	0,2	10,3	52
				<b>21,2</b>	<b>46,9</b>	<b>101,6</b>	<b>917</b>
<b>Итого</b>							
<b>Обед</b>							
2008	309	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	250	18,3	15,3	21,7	297
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,4	0,1	1,3	7
2011	383	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,6	3,4	20,7	128
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2,4	0,3	15,3	73
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
				<b>25,5</b>	<b>20,1</b>	<b>82,2</b>	<b>611</b>
<b>Итого</b>							
<b>Всего</b>							
				<b>46,7</b>	<b>67</b>	<b>183,8</b>	<b>1528</b>