

Согласовано

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

МЕНЮ

18 января 2023 г.

12-18 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	200	8,1	15,7	26,5	281
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,9	16,9	8,2	205
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
Итого				16,6	42,1	78,3	757
Обед							
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,9	6,4	15,9	145
2011	265	ПЛОВ	200	16,3	13	50,8	385
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3		0,8	5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62
Итого				24,8	19,8	95,4	658
Всего				41,4	61,9	173,7	1415