

Согласовано

директор

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

/Казанская А.Е./

# МЕНЮ

19 января 2023 г.

12-18 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	184	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,1	15	21,1	245
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
2008		ПЕЧЕНЬЕ	10	0,3	0,4	3,1	17
2008		БАТОН	20	1,6	0,2	10,3	52
<b>Итого</b>				<b>10,1</b>	<b>23,2</b>	<b>63,5</b>	<b>504</b>
<b>Обед</b>							
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	5,8	5,8	20,5	152
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,2	0,9	45,9	220
2008	284	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	18,1	19,7	10,6	291
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,5	0,1	1,8	12
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	60
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5,3	7,7	84
<b>Итого</b>				<b>34,6</b>	<b>32,1</b>	<b>112,6</b>	<b>865</b>
<b>Всего</b>				<b>44,7</b>	<b>55,3</b>	<b>176,1</b>	<b>1369</b>