

Согласовано

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

МЕНЮ

23 января 2023 г.

12-18 лет



| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|---|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | | ЙОГУРТ | 95 | 1,9 | 7,5 | 14 | 130 |
| | | КРУАССАН | 60 | 4,4 | 12,7 | 32,5 | 262 |
| 2008 | | ВАФЛИ | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | | 20,2 | 85 |
| Итого | | | | 8,1 | 21,2 | 89,9 | 583 |
| Обед | | | | | | | |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМ И ГОВЯДИНОЙ | 250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167 |
| 2011 | 223 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150 | 32 | 21,5 | 30,2 | 448 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 16,2 | 65 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,9 | 46 |
| Итого | | | | 39,7 | 27,4 | 78,6 | 726 |
| Всего | | | | 47,8 | 48,6 | 168,5 | 1309 |