

Согласовано

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



МЕНЮ

25 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	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	200	10,9	12,2	36,7	302
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	6,1	10,4	3,9	135
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,6	81
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
Итого				20,6	32,1	84,2	708
Обед							
2011	94	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,7	3,3	17,6	123
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,6	39,4	244
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	160	37,6	2,2	15,6	234
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,6	0,1	1,9	12
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,5	0,3	16,1	78
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67
Итого				51,1	13,6	107	758
Всего				71,7	45,7	191,2	1466