

Согласовано

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

директор

МЕНЮ

16 января 2024 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	250	8,1	18,1	27,8	309
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,4	22,4	14,4	281
Итого				15,7	48,1	72,6	787
Обед							
2011	94	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	5,3	8,6	15,7	160
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	11,8	23,1	31,1	379
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,7	11
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,3	13,6	65
2011	383	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,2	3,1	18,7	117
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	0,7	0,9	7,3	41
Итого				23,6	36,1	88,1	773
Всего				39,3	84,2	160,7	1560