

Согласовано

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

**МЕНЮ**

21 января 2025 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	250	8,9	11,9	33,1	275
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	6,4	8,5	19,6	182
2008		ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	142
<b>Итого</b>				<b>16,6</b>	<b>21,8</b>	<b>98,6</b>	<b>659</b>
<b>Обед</b>							
2011	94	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	7	16,6	16,6	243
2008	308	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	12,8	14,4	3,5	204
2011	171.1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,4	9,4	50,9	333
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,2	0,1	33	138
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83
<b>Итого</b>				<b>33,9</b>	<b>42,8</b>	<b>131,6</b>	<b>1062</b>
<b>Всего</b>				<b>50,5</b>	<b>64,6</b>	<b>230,2</b>	<b>1721</b>