

Согласовано

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

МЕНЮ
28 апреля 2023 г.

7-11 лет



| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|-----------------------------|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2011 | 210 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 170 | 21 | 31,5 | 3,1 | 384 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35 | 8,4 | 14,1 | 16,8 | 229 |
| 2008 | | ЙОГУРТ | 95 | 1,9 | 7,5 | 14 | 130 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | | 20,2 | 85 |
| Итого | | | | 32,3 | 53,1 | 54,1 | 828 |
| Обед | | | | | | | |
| 2011 | 94 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 2,9 | 1,6 | 9,7 | 64 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 14 | 15,6 | 14,3 | 254 |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 0,4 | 0,1 | 1,4 | 9 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | 19,4 | 77 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,9 | 46 |
| 2008 | | ВАФЛИ | 37 | 1,1 | 1,3 | 29,4 | 135 |
| Итого | | | | 19,7 | 18,8 | 84,1 | 585 |
| Всего | | | | 52 | 71,9 | 138,2 | 1413 |