

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



МЕНЮ

3 февраля 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	150	7,9	7,4	2,3	107
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008		БАТОН	30	2,4	0,3	15,5	79
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,9	122
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1		20,2	85
Итого				15,4	18	73,9	523
Обед							
2011	94	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	215	9,1	6,4	14,4	153
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	7,5	15,7	14,9	233
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46
2008		БАНАН	100	1,2	0,4	16,4	75
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,6	5,6	8,1	90
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
Итого				20,9	28,4	78,7	657
Всего				36,3	46,4	152,6	1180