

Согласовано

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



МЕНЮ
 10 февраля 2023 г.
 7-11 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	19,9	29,9	2,9	364
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008		БАТОН	20	1,6	0,2	10,3	52
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1		20,2	85
Итого				26,7	40,5	69,7	756
Обед							
2011	94	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,6	3,5	15,4	115
2008	309	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	175	12,8	10,7	15,2	208
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46
2008		МАНДАРИН	100	0,7	0,2	6,9	35
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
Итого				22,9	17,6	84,7	589
Всего				49,6	58,1	154,4	1345