

Согласовано

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



МЕНЮ

14 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							
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	150	9,1	10,2	30,7	253
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	10	13,3	19,6	241
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,6	5,6	8,1	90
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
Итого				24,3	38,7	102,3	857
Обед							
2011	82	БОРЩ ИЗ СВ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	250	6,7	7	13	141
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,9	38,6	251
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	11,1	10,8	2,5	151
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,3	0,3	14,8	71
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39
Итого				28,6	25	78,6	653
Всего				52,9	63,7	180,9	1510