

Согласовано

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



## МЕНЮ

10 февраля 2025 г.

7-11 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 | 200   | 7,3               | 10,9        | 28,6         | 243                           |
| 2008             |               | ЙОГУРТ                           | 95    | 1,9               | 7,5         | 14           | 130                           |
| 2008             | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ                    | 200   | 0,2               | 0,1         | 15           | 60                            |
| 2008             |               | ПЕЧЕНЬЕ                          | 20    | 1,5               | 2           | 14,9         | 83                            |
| 2008             |               | БАТОН                            | 20    | 1,6               | 0,2         | 10,3         | 52                            |
| <b>Итого</b>     |               |                                  |       | <b>12,5</b>       | <b>20,7</b> | <b>82,8</b>  | <b>568</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |                                  |       |                   |             |              |                               |
| 2011             | 94            | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ         | 200   | 6,5               | 8,3         | 12,8         | 153                           |
| 2008             | 308           | ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ            | 100   | 12,8              | 14,4        | 3,5          | 204                           |
| 2011             | 171.1         | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ       | 150   | 8,6               | 7,8         | 42,4         | 278                           |
| к/к              | к/к           | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ                  | 60    | 1,8               | 0,1         | 3,8          | 24                            |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 20    | 1,3               | 0,2         | 8,5          | 41                            |
| 2011             | 349           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ      | 200   | 0,6               |             | 31,4         | 124                           |
| <b>Итого</b>     |               |                                  |       | <b>31,6</b>       | <b>30,8</b> | <b>102,4</b> | <b>824</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |                                  |       | <b>44,1</b>       | <b>51,5</b> | <b>185,2</b> | <b>1392</b>                   |