

Согласовано

МОУ Улейминская сош им.Героя Советского Союза Дерюгина А.В.

директор

/Казанская А.Е./

МЕНЮ

3 марта 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	160	19,9	29,9	2,9	364
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86
2008		БАТОН	50	2,5	0,3	15,5	75
Итого				25,3	37,9	52,2	655
Обед							
2011	94	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	230	8,4	6,2	10,6	134
2008	309	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	150	11	9,2	13,1	179
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,4		1,1	6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	60
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого				23,6	18,6	73,2	550
Всего				48,9	56,5	125,4	1205