

Согласовано

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



# МЕНЮ

10 марта 2023 г.

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	24,7	37,1	3,6	453
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
2008		БАТОН	20	1,6	0,2	10,3	52
<b>Итого</b>				<b>28,4</b>	<b>44,9</b>	<b>42,9</b>	<b>695</b>
<b>Обед</b>							
2011	94	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	4,4	2,8	10,5	86
2011	265	ПЛОВ	150	11,9	7,3	40	273
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,4	0,1	1,5	10
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46
2011	383	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,4	3,2	21,4	129
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,6	5,4	7,9	86
<b>Итого</b>				<b>23</b>	<b>19</b>	<b>91,2</b>	<b>630</b>
<b>Всего</b>				<b>51,4</b>	<b>63,9</b>	<b>134,1</b>	<b>1325</b>