

Согласовано

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

МЕНЮ

15 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 | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ | 155 | 4,2 | 7,8 | 30,5 | 211 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35 | 6,8 | 9,5 | 14 | 171 |
| 2008 | | ЙОГУРТ | 95 | 1,9 | 7,5 | 14 | 130 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| | | ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ | 15 | 1,5 | 5,3 | 7,7 | 84 |
| Итого | | | | 14,6 | 30,2 | 81,2 | 656 |
| Обед | | | | | | | |
| 2012 | 77 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ | 200 | 4,6 | 4,6 | 16,4 | 122 |
| 2011 | 304 | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,5 | 5,1 | 36,6 | 206 |
| 2011 | 239 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 90 | 42,1 | 2,7 | 4,1 | 210 |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 70 | 0,5 | 0,1 | 1,7 | 11 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,9 | 46 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0,3 | 0,1 | 16,4 | 67 |
| Итого | | | | 52,3 | 12,8 | 85,1 | 662 |
| Всего | | | | 66,9 | 43 | 166,3 | 1318 |