

Согласовано

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



# МЕНЮ

23 марта 2023 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ        | 200   | 4,7               | 6           | 16,2         | 139                           |
| 2008             |               | ЙОГУРТ                       | 95    | 1,9               | 7,5         | 14           | 130                           |
| 2008             |               | ВАФЛИ                        | 37    | 1                 | 1,2         | 28,5         | 131                           |
| 2008             | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ            | 35    | 6,9               | 7,5         | 12,9         | 148                           |
| 2008             | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                 | 200   | 1                 |             | 20,2         | 85                            |
| <b>Итого</b>     |               |                              |       | <b>15,5</b>       | <b>22,2</b> | <b>91,8</b>  | <b>633</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |                              |       |                   |             |              |                               |
| 2012             | 77            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ     | 250   | 5,8               | 5,8         | 20,5         | 152                           |
| 2008             | 209           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ  | 200   | 6,8               | 12,1        | 45,5         | 326                           |
| 2008             | 313           | КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 100   | 18,6              | 14,3        | 17           | 270                           |
| 2008             |               | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                | 60    | 0,3               |             | 0,9          | 5                             |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                  | 30    | 2                 | 0,3         | 14,9         | 69                            |
| 2008             | 431           | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ      | 200   | 0,3               | 0,1         | 14,7         | 60                            |
| <b>Итого</b>     |               |                              |       | <b>33,8</b>       | <b>32,6</b> | <b>113,5</b> | <b>882</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |                              |       | <b>49,3</b>       | <b>54,8</b> | <b>205,3</b> | <b>1515</b>                   |