

Согласовано

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

МЕНЮ

24 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 | 200 | 24,7 | 37,1 | 3,6 | 453 |
| 2008 | | ЙОГУРТ | 95 | 1,9 | 7,5 | 14 | 130 |
| 2008 | | БАТОН | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 52 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 1,1 | 1,3 | 10,4 | 58 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 16,2 | 65 |
| Итого | | | | 29,5 | 46,2 | 54,5 | 758 |
| Обед | | | | | | | |
| 2011 | 94 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 10,2 | 7,5 | 15,3 | 170 |
| 2008 | 309 | РАГУ ИЗ КУРИЦЫ | 200 | 14,6 | 12,2 | 17,4 | 238 |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 70 | 0,4 | 0,1 | 1,5 | 10 |
| 2011 | 383 | КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200 | 3 | 2,9 | 18,3 | 112 |
| | | ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ | 15 | 1,9 | 6,7 | 9,8 | 108 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 14,9 | 69 |
| Итого | | | | 32,1 | 29,7 | 77,2 | 707 |
| Всего | | | | 61,6 | 75,9 | 131,7 | 1465 |