

Согласовано

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



# МЕНЮ

5 мая 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>							
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	19,2	28,7	2,8	351
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008		БАТОН	20	1,6	0,2	10,3	52
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,9	122
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1		20,2	85
<b>Итого</b>				<b>25,9</b>	<b>39,2</b>	<b>69,2</b>	<b>740</b>
<b>Обед</b>							
2011	94	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	4,8	8,4	14,4	153
2008	309	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	150	11	9,2	13,1	179
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,4	0,1	1,2	8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,2	0,1	33	138
2008		ВАФЛИ	37	1	1,2	28,7	132
<b>Итого</b>				<b>18,7</b>	<b>19,2</b>	<b>100,3</b>	<b>656</b>
<b>Всего</b>				<b>44,6</b>	<b>58,4</b>	<b>169,5</b>	<b>1396</b>