

Согласовано

МОУ Улейминская сош им. Героя Советского Союза Дерюгина А.В.

директор

/Казанская А.Е./

МЕНЮ

29 ноября 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 | 324 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 8,5 | 9,2 | 35,7 | 261 |
| 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 |
| Итого | | | | 12,2 | 17 | 75 | 503 |
| Обед | | | | | | | |
| 2012 | 77 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ | 200 | 4,6 | 4,6 | 16,4 | 122 |
| 2008 | 209 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,1 | 9,1 | 34 | 244 |
| 2008 | 313 | КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | 18,6 | 14,3 | 17 | 270 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 14,9 | 69 |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0,3 | 0,1 | 16,4 | 67 |
| Итого | | | | 32,6 | 30,5 | 115,1 | 863 |
| Всего | | | | 44,8 | 47,5 | 190,1 | 1366 |