

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

МЕНЮ

4 октября 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	184	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,6	7,7	31,7	224
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,4	8,3	7,4	123
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,6	81
Итого				14,6	25,5	82,7	618
Обед							
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ	200	5,3	8,3	6	120
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	15,5	1,8	99,1	475
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	14,3	13,4	4,8	196
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,6	81
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,8	0,1	2,8	18
Итого				38,9	25,8	152,2	996
Всего				53,5	51,3	234,9	1614