

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

МЕНЮ

26 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ | 150 | 8,2 | 8,6 | 31,3 | 236 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | | 20,2 | 85 |
| 2008 | | БАТОН | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 52 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| Итого | | | | 11 | 8,9 | 76,8 | 433 |
| Обед | | | | | | | |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ | 250 | 8,1 | 7,6 | 10,9 | 142 |
| 2011 | 202.1 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,3 | 0,7 | 34,2 | 164 |
| 2011 | 246 | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 90 | 14,3 | 13,4 | 4,8 | 196 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,9 | 46 |
| 2011 | 383 | КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200 | 3,1 | 3 | 20,2 | 121 |
| | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ КУЛЕР | 18900 | | | | |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 70 | 1,2 | 0,2 | 4,2 | 27 |
| Итого | | | | 33,3 | 25,1 | 84,2 | 696 |
| Всего | | | | 44,3 | 34 | 161 | 1129 |