

Согласовано

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

МЕНЮ

14 октября 2024 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	200	8,3	10,9	30,4	254
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	7,5	14,1	19,7	236
Итого				17,9	32,6	79,1	680
Обед							
2011	94	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	6,3	4,2	13,7	118
2011	171.1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,6	7,8	42,4	278
2008	308	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90	11,5	13	3,2	184
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	70	0,6		1,3	8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,3	0,3	14,8	71
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6		31,4	124
Итого				29,9	25,3	106,8	783
Всего				47,8	57,9	185,9	1463