

Согласовано

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

## МЕНЮ

5 сентября 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>							
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	150	6,2	6,8	21,6	173
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
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,1	9,7		109
<b>Итого</b>				<b>14,9</b>	<b>26</b>	<b>65,2</b>	<b>553</b>
<b>Обед</b>							
2011	94	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	5,9	5,8	13	129
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	9,5	25,5	2,6	278
2011	171.1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,6	7,8	42,4	278
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,3		1	6
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,2	0,1	33	138
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,2	11	53
2008		ВАФЛИ	37	1,1	1,3	30,9	142
<b>Итого</b>				<b>27,3</b>	<b>40,7</b>	<b>133,9</b>	<b>1024</b>
<b>Всего</b>				<b>42,2</b>	<b>66,7</b>	<b>199,1</b>	<b>1577</b>