

Согласовано

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

МЕНЮ

12 января 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	150	4,9	6,3	22,1	166
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	6,3	15,9	14,1	226
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,9	122
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1		20,2	85
Итого				16,5	32,6	107,3	789
Обед							
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	4,6	4,6	16,4	122
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	3,8	6,9	16,1	141
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0,5	0,1	1,7	11
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,9	122
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62
Итого				12,7	14,7	81,2	504
Всего				29,2	47,3	188,5	1293