

Согласовано

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



МЕНЮ
 25 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	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	150	8,3	8,2	27,8	219
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,6	9,1	4,1	123
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,6	81
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
Итого				17,5	26,8	75,5	613
Обед							
2011	94	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	4,2	2,4	12,8	92
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	19	1,2	8,8	121
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,6	0,1	2	13
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,5	0,3	16,1	78
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67
Итого				30,3	10,4	88,9	574
Всего				47,8	37,2	164,4	1187