

Согласовано

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

директор

МЕНЮ

19 января 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	324	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,2	9,7	35,2	260
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	7,4	12	19,7	218
Итого				16,7	29,3	83,9	668
Обед							
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ	200	4	2,6	4,8	60
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	8,7	19,2	3,1	222
2011	171.1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,6	7,8	42,4	278
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,6	0,1	2,1	13
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	10	46
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6		31,4	124
Итого				23,8	29,9	93,8	743
Всего				40,5	59,2	177,7	1411