

Согласовано:  
Директор МБОУ

Утверждаю:  
Умурбаева З.Ф.



# Меню

на 19.11.2021, МБОУ Школа (младшие)

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------	--------------------	---	-------------------------

## Завтрак

60	4	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>Капуста белокочанная, Морковь, Масло растительное, Сахар, Кислота лимонная, Соль</i>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	
40/170	406	<b>Плов из отварной птицы</b> <i>Куриная грудка, Морковь, Масло растительное, Лук репчатый, Крупа рисовая, Соль</i>	Калорийность-441, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-46	
200	300	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-40, Углеводы-10	
50	109	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.</b>	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22	

**Итого за Завтрак** Калорийность-668, Белки-18, Жиры-29, Углеводы-83

**Итого за день** Калорийность-668, Белки-18, Жиры-29, Углеводы-83

Шеф-повар

\_\_\_\_\_

Калькулятор

\_\_\_\_\_