

Согласовано:
Директор МБОУ

Утверждаю:
Умурбаева З.Ф.



Меню

на 22.12.2021, МБОУ Школа (младшие)

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>				
60	4	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6 <i>Капуста белокочанная, Морковь, Масло растительное, Сахар, Кислота лимонная, Соль йодированная</i>	
60	296	Котлеты из птицы п/ф	Калорийность-171, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-8 <i>Котлеты из птицы (76г), Масло растительное</i>	
170	312	Картофельное пюре	Калорийность-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25 <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
50	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	
200		Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
100		Йогурт фруктовый	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	
210		Апельсин	Калорийность-90, Белки-2, Углеводы-17	
Итого за Завтрак			Калорийность-808, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-109	
Итого за день			Калорийность-808, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-109	144-43

Шеф-повар

Калькулятор
