

Согласовано:
Директор МБОУ



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 29.12.2021, 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	75	Икра морковная <i>Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло растительное, Сахар</i>	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	
60/180/ 5	284	Картофельная запеканка с мясом <i>Говядина котлетное, Масло растительное, Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное, Сухари панировочные, Соль йодированная</i>	Калорийность-368, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-38	
200	507	Компот из свежих яблок <i>Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-79, Углеводы-19	
50	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	
100		Йогурт фруктовый	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	
210		Апельсин	Калорийность-90, Белки-2, Углеводы-17	
120	112	Фрукт яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Завтрак			Калорийность-863, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-125	
Итого за день			Калорийность-863, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-125	144-43

Шеф-повар

Калькулятор