

Согласовано:
Директор МБОУ



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 21.03.2022, 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>				
10	15	Сыр порциями	Калорийность-35, Белки-3, Жиры-3	
60	389	Тефтели из говядины	Калорийность-197, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-12	
		<i>Тефтели из говядины (76г), Масло растительное</i>		
30	453	Соус томатный	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2	
		<i>Мука пшеничная, Масло сливочное (II), Томат-паста, Сахар, Соль йодированная</i>		
150	203	Макаронные изделия отварные	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-37	
		<i>Макаронные изделия гр. А, Масло сливочное (II), Соль йодированная</i>		
200	300	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
		<i>Чай, Сахар</i>		
50	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	
Итого за Завтрак			Калорийность-623, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-86	
Итого за день			Калорийность-623, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-86	

Шеф-повар _____

Калькулятор _____ (Шарипова А.В.)