

Согласовано:
Директор МБОУ



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 20.01.2022, МБОУ Школа (старшие)

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

Завтрак

180/5	301	Омлет натуральный с м/сл <i>Яйцо, Молоко, Масло растительное, Соль йодированная, Масло сливочное Краснокамский р-н</i>	Калорийность-334, Белки-19, Жиры-27, Углеводы-3	
100		Йогурт фруктовый	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	
200/15/ 7	377	Чай с лимоном и сахаром <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-69, Углеводы-17	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32	
Итого за Завтрак			Калорийность-651, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-61	
Итого за день			Калорийность-651, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-61	

Шеф-повар _____

Калькулятор _____