

Согласовано:
Директор МБОУ

Утверждаю:
З.Ф.
Умурбаева З.Ф.



Меню

на 22.04.2022, МБОУ Школа (младшие)

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

Завтрак

25/30 368 **Гуляш из отварной говядины** Калорийность-136, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-2

Говядина котлетное, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Томат-паста, Мука пшеничная, Соль йодированная

190 171 **Каша рассыпчатая из гречневой крупы** Калорийность-276, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-45

Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное (И)

200 300 **Чай с сахаром** Калорийность-28, Углеводы-7
Чай, Сахар

Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом

50 108 Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25

22 609 **Печенье** Калорийность-87, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16

Итого за Завтрак Калорийность-645, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-95

Итого за день Калорийность-645, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-95

Шеф-повар

Калькулятор

(Шарипова А.В.)