

Согласовано:
Директор МБОУ



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 20.10.2021, МБОУ Школа (старшие)

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 <i>Капуста белокочанная, Морковь, Масло растительное, Сахар, Кислота лимонная, Соль</i>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	
60	296	Котлеты из птицы п/ф <i>Котлеты из птицы (76г), Масло растительное</i>	Калорийность-171, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-8	
170	312	Картофельное пюре <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32	
200		Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
Итого за Завтрак			Калорийность-658, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-91	
Итого за день			Калорийность-658, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-91	

Шеф-повар _____

Калькулятор _____