

Согласовано:  
Директор МБОУ



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

# Меню

на 14.10.2021, МБОУ Школа (старшие)

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>				
180/5	301	<b>Омлет натуральный с м/сл</b> <i>Яйцо, Молоко, Масло растительное, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-403, Белки-24, Жиры-32, Углеводы-4	
100		<b>Йогурт фруктовый</b>	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	
200	300	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-40, Углеводы-10	
65	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом</b>	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-691, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-55	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-691, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-55	<b>64-32</b>

Шеф-повар

Калькулятор