

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)
-----------	--------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

180/5	301	Омлет натуральный с м/сл <i>Яйцо, Молоко, Масло растительное, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-403, Белки-24, Жиры-32, Углеводы-4	
100		Йогурт фруктовый	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	
200	300	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-40, Углеводы-10	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32	
Итого за Завтрак			Калорийность-691, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-55	
Итого за день			Калорийность-691, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-55	

Шеф-повар _____

Калькулятор _____