

Согласовано:
Директор МБОУ

Утверждаю:
Гульф
Умурбаева З.Ф.



Меню

на 15.12.2021, МБОУ Школа (младшие)

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>				
50/170	259	Жаркое по-домашнему <i>Говядина котлетное, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная</i>	Калорийность-360, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-24	
200	300	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-40, Углеводы-10	
50	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	
200		Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
100		Йогурт фруктовый	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	
210		Апельсин	Калорийность-90, Белки-2, Углеводы-17	
Итого за Завтрак			Калорийность-794, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-104	
Итого за день			Калорийность-794, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-104	144-43

Шеф-повар

Калькулятор
