

Согласовано:
Директор МБОУ

Утверждаю:
Умурбаева З.Ф.



Меню

на 22.10.2021, МБОУ Школа (младшие)

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

Завтрак

30/30	368	Гуляш из отварной говядины <i>Говядина котлетное, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная, Томат-паста, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-2	
170	171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы <i>Крупа гречневая, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-264, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	
200	300	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-40, Углеводы-10	
50	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22	
20		Печенье "Тузик"		
Итого за Завтрак			Калорийность-552, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-75	
Итого за день			Калорийность-552, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-75	57-43

Шеф-повар

Калькулятор
