

Согласовано:
Директор МБОУ



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 20.12.2021, 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>				
10	15	Сыр порциями	Калорийность-35, Белки-3, Жиры-3	
60	381	Котлеты из говядины п/ф <i>Котлеты из говядины (76г), Масло растительное</i>	Калорийность-134, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8	
30	453	Соус томатный (КП) <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2	
150	291	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия гр. А, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Калорийность-232, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	
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	
200		Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
140	112	Фрукт мандарин	Калорийность-49, Белки-1, Углеводы-10	
20		Печенье "Тузик"		
Итого за Завтрак			Калорийность-709, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-110	
Итого за день			Калорийность-709, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-110	144-43

Шеф-повар

Калькулятор