

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

## Завтрак

10	15	<b>Сыр порциями</b>	Калорийность-35, Белки-3, Жиры-3	
60	381	<b>Котлеты из говядины п/ф</b>	Калорийность-134, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8 <i>Котлеты из говядины (76г), Масло растительное</i>	
30	453	<b>Соус томатный (КП)</b>	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2 <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар, Соль йодированная</i>	
150	291	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-232, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37 <i>Макаронные изделия гр. А, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	
200	300	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-40, Углеводы-10 <i>Чай, Сахар</i>	
50	109	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.</b>	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22	
200		<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
140	112	<b>Фрукт мандарин</b>	Калорийность-49, Белки-1, Углеводы-10	
20		<b>Печенье "Тузик"</b>		

**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

\_\_\_\_\_