

Согласовано:  
Директор МБОУ

Утверждаю:  
*Гульф*  
Умурбаева З.Ф.



# Меню

на 26.11.2021, МБОУ Школа (младшие)

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u><b>Завтрак</b></u>				
10	14	<b>Масло сливочное порциями</b>	Калорийность-66, Жиры-7	
60/40	368	<b>Гуляш из отварной говядины</b>	Калорийность-189, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-3 <i>Говядина котлетное, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная, Томат-паста, Соль</i>	
170	171	<b>Каша рассыпчатая из гречневой крупы</b>	Калорийность-264, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41 <i>Крупа гречневая, Соль, Масло растительное</i>	
200/15/ 7	377	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-62, Углеводы-15 <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	
50	109	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.</b>	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22	
20		<b>Печенье "Тузик"</b>		
100		<b>Йогурт фруктовый</b>	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	
140	112	<b>Фрукт мандарин</b>	Калорийность-49, Белки-1, Углеводы-10	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-829, Белки-30, Жиры-34, Углеводы-99	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-829, Белки-30, Жиры-34, Углеводы-99	<b>144-43</b>

Шеф-повар

\_\_\_\_\_

Калькулятор

\_\_\_\_\_