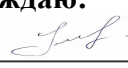


Согласовано:
Директор МБОУ



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 22.10.2021, МБОУ Школа (старшие)

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>				
40/40	368	Гуляш из отварной говядины <i>Говядина котлетное, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная, Томат-паста, Соль</i>	Калорийность-189, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-3	
185	171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы <i>Крупа гречневая, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-282, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-44	
200	300	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-40, Углеводы-10	
65	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-28	
20		Печенье "Тузик"		
Итого за Завтрак			Калорийность-647, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-85	
Итого за день			Калорийность-647, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-85	64-32

Шеф-повар

Калькулятор