

Согласовано:
Директор МБОУ

Утверждаю:
Умурбаева З.Ф.



Меню

на 17.12.2021, 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>				
60	4	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6 <i>Капуста белокочанная, Морковь, Масло растительное, Сахар, Кислота лимонная, Соль йодированная</i>	
60/180	411	Плов из отварной птицы	Калорийность-515, Белки-19, Жиры-27, Углеводы-49 <i>Куриная грудка, Морковь, Масло растительное, Лук репчатый, Крупа рисовая, Соль йодированная</i>	
200	300	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10 <i>Чай, Сахар</i>	
50	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22	
15		Шоколад молочный "Аленка"		
210		Апельсин	Калорийность-90, Белки-2, Углеводы-17	
200		Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
Итого за Завтрак			Калорийность-924, Белки-26, Жиры-34, Углеводы-123	
Итого за день			Калорийность-924, Белки-26, Жиры-34, Углеводы-123	144-43

Шеф-повар

Калькулятор
