

Согласовано:
Директор МБОУ

Утверждаю:
Умурбаева З.Ф.



Меню

на 10.12.2021, МБОУ Школа (младшие)

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

250/10/ 50	68	Борщ с капустой и картофелем со сметаной <i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Куриная грудка</i>	Калорийность-261, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-13	
60		Сдоба обыкновенная		
200/15/ 7	377	Чай с лимоном и сахаром <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-62, Углеводы-15	
50	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22	
15		Шоколад молочный "Аленка"		
100		Йогурт фруктовый	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	
210		Апельсин	Калорийность-90, Белки-2, Углеводы-17	

Итого за Завтрак Калорийность-613, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-75

Итого за день Калорийность-613, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-75

Шеф-повар _____

Калькулятор _____