

Согласовано:
Директор МБОУ

Утверждаю:
Умурбаева З.Ф.



Меню

на 03.12.2021, 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>				
10	15	Сыр порциями	Калорийность-35, Белки-3, Жиры-3	
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</i>	
60/180	406	Плов из отварной птицы	Калорийность-459, Белки-14, Жиры-23, Углеводы-49 <i>Куриная грудка, Морковь, Масло растительное, Лук репчатый, Крупа рисовая, Соль</i>	
200/15/7	377	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15 <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	
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-928, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-117	
Итого за день			Калорийность-928, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-117	144-43

Шеф-повар

Калькулятор
