

Согласовано:  
Директор МБОУ



Утверждаю:

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)
<b><u>Завтрак</u></b>				
10	14	Масло сливочное порциями	Калорийность-66, Жиры-7	
60/40	368	Гуляш из отварной говядины	Калорийность-189, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-3	
		<i>Говядина котлетное, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная, Томат-паста, Соль</i>		
170	171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	Калорийность-264, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	
		<i>Крупа гречневая, Соль, Масло растительное</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	
20		Печенье "Тузик"		
100		Йогурт фруктовый	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	
140	112	Фрукт мандарин	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