

Согласовано:
Директор МБОУ

Утверждаю:
Гиб.
Умурбаева З.Ф.



Меню

на 24.12.2021, 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	14	Масло сливочное порциями	Калорийность-66, Жиры-7	
60/40	368	Гуляш из отварной говядины	Калорийность-275, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-3 <i>Говядина котлетное, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Томат-паста, Мука пшеничная, Соль йодированная</i>	
170	171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	Калорийность-264, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41 <i>Крупа гречневая, Соль йодированная, 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	
210		Апельсин	Калорийность-90, Белки-2, Углеводы-17	
Итого за Завтрак			Калорийность-957, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-106	
Итого за день			Калорийность-957, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-106	144-43

Шеф-повар _____

Калькулятор _____