

Школа

МКОУ Зимняцкая СОШ

Утвердил:  
Директор школы

Агапова Е.Н.

## МЕНЮ на 30 07 2024

день      месяц      год

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	8,25	7,5	28,7	215,3	54-22к/2022н	20
			сладкое	Зефир ванильный	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	30
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	6
			хлеб	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,8	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
			фрукты								
			<i>итого</i>				510	15,26	12,78	76,45	483,3
1	2	Обед	закуска	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з/2022н	15,11
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,72	54-7с/2022н	16
			2 блюдо	Котлеты рубленые из кур	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4/2022	40
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	15
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн/2022н	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,87	702/2010м	3
			<i>итого</i>				785	29,47	24,68	113,21	793,14
1	2	<b>Итого за день:</b>			1295	44,73	37,46	189,66	1276,44		161,11