

Школа

МКОУ Зимняцкая СОШ

Утвердил:

Директор школы

Агапцова Е.Н.



МЕНЮ

на

31

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	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	200	8,2	9,2	38,6	270,3	54-23к/2022н	20	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн/2022н	10	
			хлеб	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3	
			фрукты	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2017м	15	
			<i>итого</i>				530	15,3	13,5	75,49	487,84	
1	3	Обед	закуска	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	1,12	6,6	3,4	77,5	54-9э/2022н	20,11	
			1 блюдо	Суп гороховый	200	3,39	5,9	10,84	110,02	54-25с/2022н	16	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	16,73	11,3	25,4	270,22	288/2017м	61	
			гарнир									
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/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>				730	26,58	24,53	93,58	701,13	
1	3	Итого за день:			1260	41,88	38,03	169,07	1188,97		161,11	