

Школа

МКОУ Зимняцкая СОШ

Утвердил:

Директор школы

Агапова Е.Н.



## МЕНЮ на 03 08 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	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	200	5,71	5,8	43,46	248,88	54-16к/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	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3	
			фрукты									
			<i>итого</i>				510	13,08	11,08	91,21	516,88	
1	6	Обед	закуска	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-23/2-22н	15,11	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	54-28с/2022н	16	
			2 блюдо	Кнели куриные, с соусом сметанным с томатом 90/20	120	11,28	12,55	6,7	184,87	77-2/2022/331/2017м	40	
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	15	
			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>				800	23,94	22,24	103,69	716,58	
1	6	<b>Итого за день:</b>			1310	37,02	33,32	194,9	1233,46		161,11	