

Школа

МКОУ Зимняцкая СОШ

Утвердил:

Директор школы

Агапова Е.Н.



## МЕНЮ на 13 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
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	220	8,6	6,8	29,6	214	54-20к/2022н	20
			сладкое	Печенье топленое молоко	40	5,2	6	12,3	124	п.т.	20
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	6
			хлеб	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	3
			фрукты								
				Масло порциями	10	0,1	7,25	0,14	66,1	14/2017м	15
			<i>итого</i>				520	17,6	20,55	76,57	563,32
3	2	Обед	закуска	Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,6	4,96	55,68	52/2017м	15,11
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,6	3,96	6,9	74	54-1с/2022н	16
			2 блюдо	Котлеты мяскокапустные по - Хлыновски с соусом 90/30	100	9,93	12,66	5,76	176,7	77-6/2022	35
			гарнир	Горошница	150	8,87	3,73	33,8	204	54-21г/2022н	15
			напиток	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн/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>				780	27,52	24,78	103,96	748,57
3	2	<b>Итого за день:</b>			1300	45,12	45,33	180,53	1311,89		161,11