

Школа

МКОУ Зимняцкая СОШ

Утвердил:

Директор школы

Агапова Е.Н.



МЕНЮ на 14 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	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	54-24к/2022н	20
			хлеб	Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	25
			гор.напиток	Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	6
			хлеб	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
			фрукты								
			<i>итого</i>				500	18,31	18,96	73,43	538,37
3	3	Обед	закуска	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	24/2017м	15,11
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022н	16
			2 блюдо	Котлета рыбная любительская с соусом 90/30	120	12,3	8,9	6,9	156,9	77-1/2022/54--3с/2022н	40
			гарнир	Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,5	125/2017м	20
			напиток	Компот из яблок свежих	200	0,2	0,1	10,2	42,5	54-5хн/2022н	10
			хлеб бел.	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	26,09	25,09	85,15	677,29
3	3	Итого за день:			1300	44,4	44,05	158,58	1215,66		161,11