

Школа

МКОУ Зимняя СОШ

Утвердил:

Директор школы

Агапцова Е.Н.



МЕНЮ на 17 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	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	9,8	7,5	24,7	205,5	54-22к/2022н	20
			сладкое	Печенье топленое молоко	40	5,2	6	12,3	124	п.т.	20
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	10
			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>				500	18,9	21,25	71,87	556,02
3	6	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 крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022н	16
			2 блюдо	Тефтели с рисом (мясные) с соусом сметанным с томатом 90/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/54-3с/2022н	31
			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>				800	27,32	25,49	99,28	735,45
3	6	Итого за день:			1300	46,22	46,74	171,15	1291,47		161,11