

Школа

МКОУ Зимняя СОШ

Утвердил:

Директор школы _____

Агапова Е.Н.



МЕНЮ на 19 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
4	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	200	7,6	6,8	26,6	196	54-20к/2022н	20
			сладкое	Пряник	50	4,4	5,73	29,44	186,93	п.т.	20
			гор.напиток	Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	10
			хлеб	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
			фрукты								
			<i>итого</i>				500	14,26	12,91	77,71	483,15
4	1	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	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,72	54-7с/2022н	16
			2 блюдо	Котлеты рубленые из кур	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4/2022	46
			гарнир	Горошница	150	8,87	3,73	33,8	204	54-21г/2022н	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>				785	32,62	23,33	118,01	811,76
4	1	Итого за день:			1285	46,88	36,24	195,72	1294,91		161,11