

Школа

МКОУ Зимняцкая СОШ

Утвердил:

Директор школы

Агапова Е.Н.



МЕНЮ на 21 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	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	200	6,5	5,4	28,7	189,4	54-25к/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	6	
			хлеб	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3	
			фрукты	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2017м	15	
			<i>итого</i>				580	13,56	11,91	89,61	523,55	
4	3	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/2022м	16	
			2 блюдо	Биточки мясные	120	8,32	13,15	7,17	180,62	77-3/2022м/331/2017м	35	
			гарнир	Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,3	6,3	36	233,7	171/2017н	15	
			напиток	Компот из яблок свежих	200	0,2	0,1	10,2	42,5	54-5хн/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	
			фрукт									
			<i>итого</i>				800	23,58	24,34	97,76	710,73	
4	3	Итого за день:			1380	37,14	36,25	187,37	1234,28		161,11	