

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ



Матюхина Н.А.

МЕНЮ

День 3

на "06" *сентября* 2023г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ КАЛЛ		ЦЕНА
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	
Завтрак											81,00
Каша овсяная	180	250	3,99	5,54	4,35	6,05	21,85	30,35	142,67	198,15	
Фрукты свежие по сезонности	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	
Сыр (порциями)	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	72,80	72,80	
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	200	3,90	3,90	3,84	3,84	13,67	13,67	104,53	104,53	
Хлеб из муки пшеничной	40	60	3,00	4,50	1,16	1,74	20,56	30,84	104,80	157,20	
Итого за завтрак:	540	630	15,93	18,98	15,66	17,93	65,88	84,66	471,80	579,68	
Обед											92,00
Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	60	100	0,48	0,80	0,06	0,10	1,50	2,50	8,40	14,00	
Суп картофельный с горохом	200	250	4,36	5,45	7,10	8,88	15,71	19,64	144,40	180,50	
Котлеты рубленные из птицы	90	100	23,678	26,309	24,07	26,745	14,41	16,012	355,73	395,25	
Капуста тушеная	150	180	3,243	3,8916	6,183	7,4196	10,53	12,637	112,93	135,513	
Кисель ягодный (смородина)	200	200	0,17	0,17	0,06	0,06	14,08	14,08	57,74	57,74	
Хлеб из муки пшеничной	40	40	3,00	3,00	1,16	1,16	20,56	20,56	104,80	104,80	
Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,24	3,36	0,44	0,66	19,76	29,64	92,80	139,20	
Итого за обед:	780	930	37,17	42,98	39,08	45,03	96,55	115,07	876,79	1027,00	
Полдник											50,00
Винегрет овощной	100		1,38		10,02		6,54		122,00		
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,50		0,58		10,28		52,34		
Напиток из шиповника	200		0,67		0,27		20,76		88,20		
Итого за полдник:	320		3,55		10,87		37,58		262,54		
Итого за день			40,7	62,0	65,6	63,0	200,0	199,7	1611,1	1606,7	

Ответственный за питание: _____

Повар: _____