

МЕНЮ

19 июня 2023 г.

7-10 лет

Утверждаю



директор
МБОУ "ООШ с. Восточное"
Полова Т.Э./

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	14,08	8	10,2	33,2	257
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	4,41	0,1	8,3	0,1	75
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	24,20	5,6	7,2		88
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	5,94	0,3	0,1	15,2	62
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	6,04	2,6	0,4	17	82
Итого		54,67	16,6	26,2	65,5	564
Обед						
ЯБЛОКО	150	39,29	0,6	0,6	14,7	71
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	50,00	1	0,2	20,2	86
ПРЯНИКИ	30	7,80	1,8	1,4	22,5	110
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	13,39	1,3	0,1	11,3	52
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	32,46	14,5	18	10,3	261
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	17,13	14	11,1	11,7	201
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	20,28	3,2	5,1	21,4	144
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	2,20			19,4	77
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	6,04	2,6	0,4	17	82
Итого		188,59	39	36,9	148,5	1084
Всего		243,26	55,6	63,1	214	1648