

Утверждаю

Директор МКОУ

«Старомактаушинская СШ»

А.Б. Зимин

# МЕНЮ

на 20 июня 2023г.



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
3.01	Гастрономия /сыр порционно	10	2.3	3.0	0.00	36.40
2.47	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	200	7.43	8.65	46.9	258.00
693	Какао с молоком	200	4.7	5.15	22.58	151
0.09	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	133.2
28.01	Яблоко	100 - 120	0.40	0.4	10.0	42.7
<i>Итого за завтрак</i>			18.99	17.23	99.00	579.05
<b>Обед</b>						
0.09	Салат «Фасолька» заправленный растительным маслом	60	1.67	2.35	9.72	64.39
124.47	Суп овощной на бульоне с гренками пшеничными	200/50	5.80	5.6	33.6	205.30
273.07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано – луковым соусом	90	18.04	9.67	4.00	220.92
520.08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3.25	9.25	22.02	138.76
66112	Кондитерское изделие мармелад	30	1.40	1.81	11.0	63.1
349.10	Компот из смеси сухофруктов С - витаминизированный	200	0.22	0	19.44	76.75
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7
<i>Итого за обед</i>			26.1	28.9	140.0	875,9
<i>Итого за два приёма пищи</i>			45.1	46.1	239.0	1459.9