

Утверждаю
 Директор МКОУ
 «Старомаклаушинская СШ»
 А.Б. Зимин

МЕНЮ

на 10 июня 2023г.



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
3.01	Гастрономия /сыр порционно	10	2.3	3.0	0.00	36.40
34	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	7.43	8.65	46.90	258.00
375.01	Чай чёрный с лимоном	200	0.24	0.06	15.22	58.6
0.09	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	133.2
28.02	Фрукт порционно/яблоко	100 - 120	0.40	0.4	10.2	42.70
<i>Итого за завтрак</i>			24.5	31.6	116.2	665.5
Обед						
38.26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0.34	2.05	1.74	28.9
83.03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1.37	2.120	8.76	59.65
291.33	Плов с птицей	230	16.15	17.02	48.46	407.63
407.00	Сок фруктовый	200	0.20	0.26	22.20	86
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7
<i>Итого за обед</i>			19.91	21.81	105.1	708.46
<i>Итого за два приёма пищи</i>			44.4	53.4	221.3	1373.9