

МЕНЮ

на 16 июня 2023 года

Утверждаю
 Директор МКОУ
 «Старомаклаушинская ШСШ»
 А. Б. Зильман



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,3	3,0	0,00	36,4
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,89	140,3
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	100-120	0,4	0,4	10,0	42,7
Итого за Завтрак			21,01	41,86	76,93	683,80
Обед (полноценный рацион питания)						
20,14*	Салат из свеклы заправленный растительным маслом	60	0,86	1,56	5,13	37,43
99,54	Суп овощной "Летний" на бульоне	200	4,98	7,69	9,46	124,6
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,58	7,25	37,28	223,44
267,89	Котлета куриная запеченная с овощами	90	16,55	16,03	40,92	341,39
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7

Приятного аппетита!