

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



МЕНЮ

на 19 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
74.14	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	8.68	12.51	31.2	251.95
303.16	Кофейный напиток с молоком	200	5.00	3.2	24.66	141.28
0.09	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	133.2
28.02	Фрукт порционно/ Апельсин	100 - 120	0.90	0.2	8.10	40.00
<i>Итого за завтрак</i>			35.2	39.9	140.40	807.50
Обед						
38.26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0.34	2.05	1.74	28.9
66236.09	Борщ «Сибирский» с фасолью на бульоне	200	7.77	2.65	12.74	78.71
267.71	Шницель «Тотоша» запечённый с овощами	90	18.04	9.67	4.00	220.92
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5.70	3.43	36.45	270.31
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>			28.9	20.6	104.3	721.5
<i>Итого за два приёма пищи</i>			63.5	61.6	246.1	1588.2