

Утверждаю

Директор МКОУ

«Старомаклаушинская СШ»

А.Б. Зимин

МЕНЮ

на 21 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
71.14	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	9.64	13.08	38.40	380.26
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	Апельсин	100 - 120	0.90	0.2	8.10	40.0
<i>Итого за завтрак</i>			19.7	20.3	76.6	552.5
Обед						
10.11	Салат из свежих овощей «Ассорти» заправленный растительным маслом	60	0.6	3.1	2.2	38.6
99.54	Суп овощной «Летний» на бульоне	200	4.98	7.69	9.46	124.6
436.98	Жаркое по-домашнему	230	11.74	13.60	31.79	304.60
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>			19.2	24.8	88.1	672.6
<i>Итого за два приёма пищи</i>			39.0	45.1	164.7	1225.1